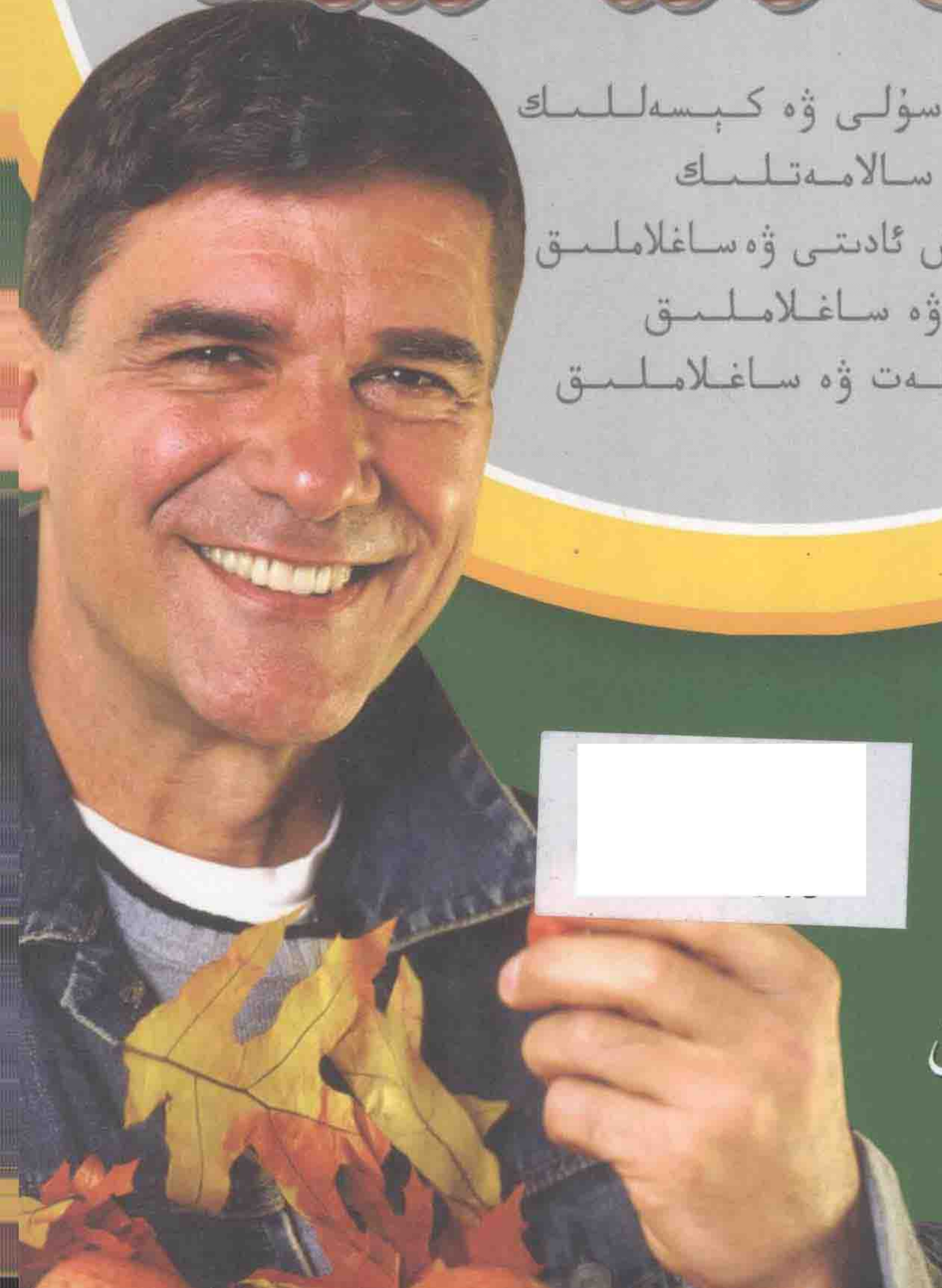
تۇرمۇش ئۇسۇلى ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش

- تۇرمۇش ئۇسۇلى ۋە كېسەللىك
- مۇھىت ۋە سالامەتلىك
- ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە ساغلاملىق
- ھەرىكەت ۋە ساغلاملىق
- روھىي ھالەت ۋە ساغلاملىق



مىللەتلەر نەشرىياتى
بېيجىڭ

مۇقاۋىنى لايىھەلىگۈچى: ئەكبەر سالىھ

ISBN 978-7-105-12665-1

9 787105 126651 >

定价：15.00 元

تۇرمۇش ئۇسۇلى ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش

تۈزۈپ تەرجىمە قىلغۇچى: ئابدۇنەيىم مىجىت

مىللەتلەر نەشرىياتى
بېيجىڭ

مەسئۇل مۇھەررىر: تۇرغۇن داۋۇت
مەسئۇل كوررېكتور: قەلبىنۇر ياسىن

تۇرمۇش ئۇسۇلى ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش

تۈزگۈچى: ئابدۇنەيىم مىجىت

نەشر قىلغۇچى	:	مىللەتلەر نەشرىياتى
ئادرېسى	:	بېيجىڭ شەھىرى خېپىڭلى شىمالىي كوچا 14 ـ قورۇ پوچتا نومۇرى: 100013 تېلېفون: 64290862—010
ساتقۇچى	:	جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرى
باسقۇچى	:	بېيجىڭ جياشۈن باسما چەكلىك شىركىتى
نەشرى	:	2013 ـ يىل 5 ـ ئايدا 1 ـ قېتىم نەشر قىلىندى
بېسىلىشى	:	2013 ـ يىل 5 ـ ئايدا بېيجىڭدا 1 ـ قېتىم بېسىلدى
ئۆلچىمى	:	960×640 م م. 16 كەسلەم
باسما تاۋىقى	:	12.5
باھاسى	:	15.00 يۈەن

ISBN 978-7-105-12665-1/R • 427 (维 50)

تۈزۈپ تەرجىمە قىلغۇچىدىن

بۇ كىتابنىڭ خەنزۇچە نۇسخىسى خەلقئاراغا تونۇلغان، ئاتاقلىق تېببىي ئالىم ۋۇ جىيىنىڭ باشچىلىقىدا ۋە مەملىكىتىمىزدىكى نۇرغۇن نوپۇزلۇق تېببىي مۇتەخەسسىسلەر تەرىپىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، نەشر قىلىپ تارقىتىلغاندىن كېيىن جەمئىيەتتە ناھايىتى ياخشى تەسىر قوزغىغان.

بۇ كىتابتا ئاساسەن تۇرمۇش ئۇسۇلى ۋە كېسەللىك، مۇھىت ۋە سالامەتلىك، ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە ساغلاملىق، ھەرىكەت ۋە ساغلاملىق، روھىي ھالەت ۋە ساغلاملىق قاتارلىقلارغا ئائىت مەزمۇنلار سىستېمىلىق، قايىل قىلارلىق، ئەڭ يېڭى تەتقىقات نەتىجىلىرى بويىچە چۈشىنىشلىك، ئاممىباب تىل بىلەن قايىل قىلارلىق تونۇشتۇرۇلغان، بولۇپمۇ ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان ئوقۇرمەنلەر ئۈچۈن، ھەتتا ياش ئوقۇرمەنلەر ئۈچۈنمۇ ساغلام ياشاش، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ساھەسىگە ئائىت ئىنتايىن ياخشى بىر پايدىلىنىش ماتېرىيالى بولالايدۇ.

بىزنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىمىزدا گەرچە نۇرغۇن ئىلمىي ۋە ئەنئەنىۋى ياخشى تەرەپلىرىمىز بولسىمۇ، لېكىن يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، ئۇنىڭغا ئەمەل قىلماسلىق ۋە ۋارىسلىق قىلماسلىق سەۋەبىدىن، نۇرغۇن مەسىلىلەر كۆرۈلۈپ، «تۇرمۇش ئۇسۇلى كېسەللىكلىرى» گە گىرىپتار بولۇپ، بالدۇر ھاياتىدىن ئايرىلىدىغان ئەھۋاللار بارغانسېرى كۆپەيمەكتە.

مەن يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللارنى كۆزدە تۇتۇپ، كەڭ ئوقۇرمەن-

لەرگە ئاز ـ تولا پايدىسى بولارمىكىن دەپ، خەنزۇچە كىتابلار ئىچىدىن بۇ كىتابنى تاللاپ، تەرجىمە قىلىپ تۈزۈپ ئوقۇرمەنلەرگە سۇندۇم. تەرجىمە قىلىپ تۈزۈش جەريانىدا بىزنىڭ تۇرمۇش ئادىتىمىزگە ماس كەلمەيدىغان، زۆرۈر ئەمەس دەپ قارىغان بەزى مەزمۇنلارنى قىسقارتىۋەتتىم ۋە ئۆزلەشتۈرۈپ تەرجىمە قىلدىم، ئىمكانقەدەر توغرا، راۋان، چۈشىنىشلىك تەرجىمە قىلىشقا تىرىشتىم، لېكىن سەۋىيەم چەكلىك بولغاچقا، تەرجىمىدە بەزى سەۋەنلىكلەر بولۇشى مۇمكىن، كەڭ ئوقۇرمەنلەرنىڭ تۈزىتىپ پايدىلىنىشىنى سورايمەن.

ئابدۇنەيىم مىجىت

مۇندەرىجە

بىرىنچى باب تۇرمۇش ئۇسۇلى ۋە كېسەللىك

1. قەدىمىي تېما، ئەڭ يېڭى جاۋاب 2
ساغلام ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ بەش چوڭ ئۇلى 2
2. تۇرمۇش ئۇسۇلى كېسەللىكى ــ باش قاتىل 4
جىددىي ئاگاھلاندۇرۇش 5
«كېسەللىك تىزىملىكى» دە روشەن ئۆزگىرىش بولدى 7
كېسەللىك ۋە تېببىي ئىلىم ساھەسىدىكى مۇسابىقە 11
ۋاكسىنا ئۇرغۇزۇش ئارقىلىق ئالدىنى ئالغىلى بولمايدىغان كې-
سەللىك 13
3. ناچار تۇرمۇش ئادىتى تۇرمۇش ئۇسۇلى كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ ...
.... 16
كۆپ ئۇچرايدىغان ساغلام بولمىغان ئادەتلەر 17
ناچار تۇرمۇش ئادىتىنى ئۆزگەرتكەندە ساغلام بولغىلى بولىدۇ ...
.... 24
ساغلاملىقنى ئۆزىمىزنىڭ ئادىتىگە ئايلاندۇرايلى 29

ئىككىنچى باب مۇھىت ۋە سالامەتلىك

1. ئۆيئىچىدىكى سالامەتلىك قاتىللىرى 35
بەش چوڭ «سالامەتلىك قاتىلى» 37
ئۆيئىچىدىكى يەنە بىرخىل يوشۇرۇن بۇلغاش مەنبەسى 42
ياخشى تازىلىق ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، ئۆيئىچى بۇلغىنىشىنى
تۈگىتەيلى 49

«رەڭگىگە ئەھمىيەت بېرىش، ئاددىي زىننەتلەش» تىن ئىبارەت يېڭى كۆز قاراشنى تىكلەيلى 54
2. ئىشخانا مۇھىتى پەيدا قىلغان ھازىرقى زامان مەدەنىيەت كېسەللىكلىرى 59
«ئىشخانا بىرلەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى» 60
گۆرۈپپىلىق كېسەللىك — «ئېگىز بىنا بىرلەشمە كېسەللىك ئالامىتى» 61
كومپيۇتېرنىڭ ئېلېكترو ماگنىت رادىياتسىيەسىگە دىققەت قىلىش زۆرۈر 63
3. ھازىرقى زامان مەدەنىي تۇرمۇش ئۇسۇلىنىڭ مۇھىم مەزمۇنى — يېشىل تۇرمۇش 64
يېشىل تۇرمۇشتىن ھوزۇرلىنايلى 65

ئۈچىنچى باب ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە ساغلاملىق

1. ياشاش ۋە ساغلام بولۇشتا ئوزۇقلۇققا تايىنىشقا توغرا كېلىدۇ 69
ساغلاملىق ئوزۇقلۇقتىن كېلىدۇ 70
ئوزۇقلىنىش تەڭپۇڭ بولمىسا ئادەم ئاغرىپ قالىدۇ 77
2. ئوزۇقلىنىش جەھەتتىكى خاتا قاراشلار 83
بىرىنچى خاتا قاراش: ئوزۇقلىنىشنىڭ تۈپ مەقسىتىنى ئۇنتۇپ قېلىش 83
ئىككىنچى خاتا قاراش: «گۆش تائام» لارغا نىسبەتەن توغرا قاراشنىڭ يېتەرسىز بولۇشى 85
ئۈچىنچى خاتا قاراش: پۇل بولسا ئاندىن ئوزۇقلۇققا ئەھمىيەت بەرگىلى بولىدۇ دەپ قاراش 86
تۆتىنچى خاتا قاراش: ساقلىقنى ساقلاش مەھسۇلاتلىرىنى يېمەك - ئىچمەكنىڭ ئورنىغا دەسسىتىپ، ئۇنىڭدىن ئوزۇقلۇققا ئېرىشىش 87
بەشىنچى خاتا قاراش: قورساق تويسىلا ئوزۇقلۇق مەسىلىسى مەۋجۇت بولمايدۇ دەپ قاراش 88

ئالتىنچى خاتا قاراش: «ئەخلەت» يېمەكلىكلەر ۋە بولغانغان يې-
مەكلىكلەرنى يېيىش 89
3. ئوزۇقلىنىش ئارقىلىق ساغلاملىققا ئېرىشىش 91
«جۇڭگو پۇقرالىرىنىڭ ئوزۇقلىنىش كۆرسەتمىسى» دىكى سەك-
كىز پرىنسىپنى ئەستە ساقلاش لازىم 92
ئۆزىنىڭ ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسىنى ئۇزلۇكسىز تەڭشەپ تۇرۇشقا
ئەھمىيەت بېرىش كېرەك 95
ناشتىنىڭ سۈپىتىگە ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر 98
كەچلىك تاماقنىڭ مىقدارىنى كونترول قىلىش زۆرۈر 101
نامۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرىنى ئۆزگەرتىش لازىم 104
ئائىلىلەردە تاماق شەجەرىسىنى ئىلمىي ئورۇنلاشتۇرۇش 106
ئىچىملىك ۋە تاماق قاچىلىرى ئارقىلىق بولغىنىشنىڭ ئالدىنى
ئېلىش 115
«يېشىل يېمەكلىكلەر» دىن ھوزۇرلىنىش 118

تۆتىنچى باب ھەرىكەت ۋە ساغلاملىق

1. ھەرىكەت قىلغاندا قېرىشنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ 122
ھەرىكەت قىلغاندا بەدەندىكى «ئۆچ كېرەكسىز»نى تازىلىغىلى بو-
لىدۇ 123
ھەرىكەت قىلىپ تۇرسىڭىز كېسەللىكتىن يىراقلاق تۇرالايسىز ... 125
ساياھەت قىلىش سىزگە ھاياتىي كۈچ ئاتا قىلىدۇ 127
مېڭىش ئارقىلىق ساغلاملىققا ئېرىشىش 129
2. «ھەرىكەت قىلىش» تىكى خاتالىقلاردىن ساقلىنىش 133
ھاياتلىق «ھەرىكەت ۋە جىملىق» تىن ئىبارەت قارىمۇ قارشىلىق-
نىڭ بىرلىكىدىن ئىبارەت 133
مۇۋاپىق بولمىغان ھەرىكەت سالامەتلىكىڭىزگە زىيان يەتكۈزىدۇ
135 ....
3. ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان «ھەرىكەت رېتسىپى» نى لايىھەلەش 142

ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان «ھەرىكەت رىتىسىپى»نى بېكىتىش ... 142
ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان بەدەن ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلىنى تاللاش 147

بەشىنچى باب روھىي ھالەت ۋە ساغلاملىق

1. ھازىرقى زامان كىشىلىرىنىڭ سالامەتلىكىنى زەئىپلەشتۈرۈۋاتقان روھىي كېسەللىكلەر 153
تەن ساغلاملىقى بىلەن پسىخىك ساغلاملىق بىر ـ بىرى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك 154
سەل قارىغىلى بولمايدىغان روھىي كېسەللىكلەر 157
خامۇشلۇق كېسىلىنىڭ «مۇز تاغ ھادىسىسى» 159
2. ساغلام پسىخىكا ۋە ئاكتىپ روھىي ھالەت ئۆزۈن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇھىم كاپالىتى 162
ساغلام پسىخىكا ئارقىلىق ساغلام تۇرمۇش يارىتايلى 162
ئاكتىپ پسىخىك ھالەتنى يېتىشتۈرۈپ، ساغلام كەيپىياتنى ساقلايلى 169
3. پسىخىك ھالەتنى تەڭشەشنى ئۆگىنىۋېلىپ، پسىخىك ساغلاملىقنى ساقلايلى 170
روھىي بېسىمنى تۈگىتىپ، ساغلام كەيپىيات يېتىلدۈرەيلى 171
خامۇشلۇقنى يېڭىپ، ساغلام كەيپىياتنى ساقلايلى 175
4. ياشانغانلارنىڭ پسىخىكىسىنى تەڭشەش 178
ياشلىق پسىخىك ھالىتىنى مەڭگۈ ساقلايلى 178
پسىخىك ھالەتنى تەڭشەپ، ياشانغاندىكى ئۆمۈرنى خاتىرجەم ئۆتكۈزەيلى 182

بىرىنچى باب تۇرمۇش ئۇسۇلى ۋە كېسەللىك

21 ـ ئەسىرگە كىرگەندىن بۇيان، ئىنسانلارنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىدا ناھايىتى زور ئۆزگىرىشلەرنىڭ بولۇۋاتقانلىقىنى چوڭـقۇر ھېس قىلماقتىمىز، لېكىن كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشتىن يۇقىـرى سۈپەتتە ھۇزۇرلىنىش بىلەن بىرگە، يەنە بىلىپ ـ بىلمەي «ھازىرقى زامان تۇرمۇش ئۇسۇلى كېسەللىكى»نىمۇ يۇقتۇرۇۋېـلىۋاتقانلىقىدەك رېئاللىققا ئانچە دىققەت قىلمايۋاتىمىز.

ھازىر كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش ئېستىمال سەۋىيەسى تارىختىـكى ھەرقانداق ۋاقىتتىكىدىن يۇقىرى بولۇۋاتقانلىقىنى ئېنىق كۆرۈپ تۇرۇپتىمىز. لېكىن بۇلار كىشىلەرنىڭ ياشاش ھالىتىگە نېمىلەرنى ئەكەلدى؟ بۇلارنى بىز ئوڭايلىقچە سېزىۋالالمايۋاتـىمىز.

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى (WHO) تەخمىنەن 2015 ـ يىلى «تۇرمۇش ئۇسۇلى كېسەللىكى» دەپ ئاتىلىدىغان يېڭى كېسەللىكـنىڭ كىشىلەرنى ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدىغان باش قاتىل بولىدىغانـلىقىنى ئاگاھلاندۇردى. بۇ ھەرگىزمۇ تەھدىت ئەمەس، ئەگەر ئەتراپىڭىزدىكى كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىنى كۆزەتسىڭىز ۋە ئۇنى ئانالىز قىلىپ باقسىڭىز، بۇ «باش قاتىل» پەيدا قىلغان كېـسەللىكلەرنىڭ كىشىلەرنىڭ ساغلاملىقىنى ئاستا ـ ئاستا ۋە ئېـغىر ھالدا كاردىن چىقىرىۋاتقانلىقىنى بىلىۋالالايسىز.

1. قەدىمي تېما، ئەڭ يېڭى جاۋاب

ئىنسانلار قەدىمدىن تارتىپ تا ھازىرغىچە ئۆزلىرىگە ئۆزلۈكسىز ھالدا ئادەم قانچىلىك ئۆمۈر كۆرەلەيدۇ، ھاياتلىقنىڭ چېكى زادى قانچىلىك، دېگەندەك سوئاللارنى قويۇپ كەلدى.

ھاياتلىق ئۇلۇغ، ئىنسانلارنىڭ ئەقىل - پاراسىتى چەكسىز بولىدۇ. ئىنسانلار ئىزدىنىش جەريانىدا قەتئىي بوشاشماي ھاياتلىقنىڭ سىرلىرىنى ئاخىر تېپىپ چىقىدۇ، بولۇپمۇ يېقىنقى بىرنەچچە يىلدىن بۇيان بىيولوگىيە ئىلمى ساھەسىدە قولغا كەلتۈرۈلگەن يېڭى - يېڭى نەتىجىلەر ھازىرقى ئەھۋالىمىز ۋە كەلگۈسىمىزنى ئۆزگەرتكۈسى.

ساغلام ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ بەش چوڭ ئۇلى

گېن تەڭشەش ۋە كونترول قىلىشنىڭ غايەت زور ئەھمىيەتى بارلىقىدا گەپ يوق. لېكىن، رېئاللىق ئاساسىدا ئىنسانلارنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىدىكى ئۈمىدىنىڭ ھەممىسىنى «گېن تېخنىكىسى»غا باغلاپ قويۇش روشەنكى، ئىلمىيلىك ئەمەس. كىشىلەر تەتقىقات جەريانىدا شۇنى بايقىدىكى، ئۆمۈر بىر خىل كۆپ گېننىڭ مۇرەككەپ تەڭشىلىش ۋە كونترول قىلىنىش جەريانى، قېرىش ۋە قېرىشقا قارشى گېنلار بولسا زىددىيەتنىڭ بىرلىكى. كىشىلەر گەرچە گېن تېخنىكىسى ئارقىلىق ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش گېنىنىڭ رولىنى تولۇق جارى قىلدۇرۇش بىلەن بىرگە ئۆمۈرنى قىسقارتىۋېتىدىغان گېنلارنىڭ رولىنى ئەڭ زور چەكتە كونترول قىلىسىمۇ، لېكىن تەتقىقات ئەمەلىيىتى كىشىلەر ئويلىغاندەك نەتىجە بەرمىدى. مەسىلەن، ئالىملار تەتقىقات جەريانىدا

يىپچىقۇرت تېنىدىكى قېرىش گېنىنى تەڭشەش ۋە كونترول قىلىش ئارقىلىق ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈزۈش مەقسىتىگە يەتمەك-چى بولغان بولسىمۇ، تەجرىبە نەتىجىسىدىن قارىغاندا، يىپچى-قۇرتنىڭ ئۆمرى ئۇزارغان، لېكىن يىپچىقۇرت ئۇزاق مەزگىل ئۇيقۇ ھالىتىدە تۇرغان. دېمەك، بۇ ھاياتلىق قىلچە ئەھمىيەت-سىز ھالەتتە مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان. روشەنكى، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش گېنىغا تايىنىپ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش مەقسىتىگە يەت-مەكچى بولۇش بىھۇدە ئاۋارىچىلىكتۇر. بەزى ئالىملار ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ بىر قىسىم سەۋەبى ياكى كۆپ ئامىلى مۇھىت ۋە تۇرمۇش ئادىتىگە باغلىق، دەپ قارىماقتا.

ساغلاملىق ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ ئالدىنقى شەرتى، شۇنداقلا ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ ئەھمىيىتىمۇ ساغلاملىقتا. 1978 - يىلى دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى «ئالمۇتا خىتابنامە-سى»دىكى ساغلاملىققا ئائىت مەزمۇندا ساغلاملىق ئادەم ئورگا-نىزمىنىڭ فىزىيولوگىيەلىك ساغلاملىقىغا قارىتىلىپلا قالماي، بەلكى پسىخولوگىيەلىك ھالىتى ۋە ئىجتىمائىي مۇھىتتىكى بىر قەدەر مۇكەممەل ھالىتىنى ئۆز ئىچىگە ئېلىشى زۆرۈر، دەپ تەبىر بەرگەن. مانا بۇ ھازىرقى زامان ساغلاملىق ئۇقۇمىدىن شۇ-نى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ساغلاملىق ئاز بولغاندىمۇ تۆۋەندىكى تۆت مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ: ① فىزىيولوگىيەلىك ساغلام-لىق، بۇ ساغلاملىقنىڭ ئاساسى. ② پسىخولوگىيەلىك ساغلام-لىق، بۇ فىزىيولوگىيەلىك ساغلاملىقنىڭ ئاساسى بولۇپ، فىزى-يولوگىيەلىك ساغلاملىقتىن ئۇستۇن تۇرىدۇ. ③ ئەخلاق - پە-زىلەت ساغلاملىقى، ئەخلاق - پەزىلىتى ناچار، باشقىلارغا زىيان سېلىش ھېسابىغا ئۆزى پايدا ئالىدىغان ئادەملەر ساغلام ئادەم ھېسابلانمايدۇ. ④ جەمئىيەتكە ماسلىشىش ساغلاملىقى، بۇ يۇقى-رىقى ئۈچ خىل ساغلاملىقنىڭ ئاساسى بولۇپ، ھەربىر ئادەمنىڭ ئوخشاشمىغان ۋاقىتتا ۋە ئوخشاش بولمىغان ئورۇندا ھەر خىل

ئەھۋاللارغا ماسلىشىشىنى كۆرسىتىدۇ. شۇڭا، «ساغلاملىق» بىر خىل فىزىيولوگىيەلىك ئۇقۇم بولۇپلا قالماي، بەلكى ئۇ يەنە بىر ئىجتىمائىي ئۇقۇم ھېسابلىنىدۇ. بىز گېن تەڭشەش ۋە كونترول قىلىشقىلا تايانساق، مۇكەممەل ساغلاملىق ھالىتى ۋە ساغلاملىق-نىڭ يۇقىرى قاتلىمىغا يېتەلمەيمىز.

كۆپلىگەن ئالىملار بارغانسېرى گېن تەڭشەش ۋە كونترول قىلىش، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش، تاما-كا تاشلاش ۋە ھاراق ئىچىشكە چەك قويۇش، پسىخولوگىيەلىك تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاشنى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ بەش چوڭ ئۇلى، دەپ قارىماقتا.

2. تۇرمۇش ئۇسۇلى كېسەللىكى — «باش قاتىل»

مۇكەممەل بولغان تۇرمۇش ئۇسۇلى ئۇقۇمى كىشىلەرنىڭ كىيىم-كېچەك، يېمەك-ئىچمەك، يېتىش-قوپۇش، ھەرىكەت قىلىش، قىزىقىش، خۇمار بولۇش، تۇرمۇش ئادىتى، ئۆرپ-ئا-دەت قاتارلىق جەھەتلەردىكى ئۇسۇللىرى ۋە ھەرىكەتلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئېلىپلا قالماي، يەنە كىشىلەرنىڭ رېئال تۇرمۇشتىكى پسىخىكىلىق ھالىتىنىمۇ ئۆزئىچىگە ئالىدۇ.

بىز يېڭى ئەسىرگە قەدەم قويغاندىن بۇيان، ئىنسانلارنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىدا ناھايىتى زور ئۆزگىرىشلەر بولۇۋاتقانلىقىنى كۆرۈۋاتىمىز. لېكىن بىز كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشتىن يۇقىرى سۇ-پەتتە ھۇزۇرلىنىش بىلەن بىرگە، يەنە بىلىپ-بىلمەي «ھازىر-قى زامان تۇرمۇش ئۇسۇلى كېسەللىكى»نىمۇ يۇقتۇرۇۋېلىۋاتقان-لىقىدەك رېئاللىققا دىققەت قىلمايۋاتىمىز. كىشىلەر كۆپ پۇل خەجلەپ ۋە ئىنچىكە باش قاتۇرۇپ ئولتۇراق ئۆيلىرىنى زىننەت-لىگەنلىرىدە، «يوشۇرۇن قاتىل»نى ئۆيگە باشلاپ كىرىپ، پۈتۈن

ئائىلىدىكىلەرنىڭ تەن سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزىدىغانلىقىنى پەقەت ئويلاپ باقمىغان بولۇشى مۇمكىن. ئۆي ئىچى مۇھىتىنىڭ بۇلغىنىشى دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ كۈچلۈك دىققىتىنى قوزغىدى. كىشىلەر ئۇزاق ئولتۇرۇپ تېلېۋىزور كۆرگەندە سەمىرىپ كېتىش، كۆز كېسەللىكى، تېز - پۇت ئاغرىش كېسەللىكى، تېرە كېسەللىكى، تېلېۋىزور نۇرىنىڭ بەدەنگە زىيان يەتكۈزۈشى قاتارلىقلارغا گىرىپتار بولىدىغانلىقىنى ئويلىمىغان بولۇشى مۇمكىن. كىشىلەر يەنە ئىشخانا شارائىتلىرى بارغانسېرى زامانىۋىلىشىۋاتقان بۈگۈنكى كۈنلەردە، سالامەتلىكىگە تەسىر يەتكۈزۈۋاتقان ھەر خىل ئامىللارنىڭ پەيدا بولۇۋاتقانلىقىنى ئويلىمىغان بولۇشى مۇمكىن. بۇنداق ئەھۋاللار ياشانغانلار تېنىگە بەكرەك تەسىر كۆرسىتىدۇ.

كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش سەرپىيات سەۋىيەسىنىڭ تارىختىكى ئەڭ يۇقىرى ھالەتكە يەتكەنلىكىنىمۇ كۆرۈپ تۇرۇپتىمىز، لېكىن بۇ ئەھۋال كىشىلەرنىڭ ھاياتىغا نېمىلەرنى ئەكەلدى؟

جىددىي ئاگاھلاندۇرۇش

جۇڭگو ئىستېمالچىلار جەمئىيىتى 2001 - يىل 2 - ئاينىڭ 23 - كۈنى 3 - نومۇرلۇق ئىستېمالچىلار ئاگاھلاندۇرۇشىنى ئېلان قىلىپ، كىشىلەرنىڭ ئەمەلىي ئىستېمال ساھەسىدە ساغلاملىق بىخەتەرلىكىگە ئائىت تۆۋەندىكىدەك مەسىلىلەرنىڭ بارلىقىنى ئۇقتۇردى:

1. يېمەكلىكلەر ھەر خىل بۇلغانغان. ئۇنىڭ ئىپادىسى — پايدا ئېلىشنى كۆزلەپ، ئۆسۈپ يېتىلىش مەزگىلىنى قىسقارتىش ئۈچۈن ئۆستۈرگۈچى ھورمونلار، دېھقانچىلىق دورىلىرى ۋە خىمىيەۋى ئوغۇتلارنى قالايمىقان ئىشلىتىش.

2. تۇرمۇش رىتىمى تېزلىشىپ كېتىش قاتارلىق سەۋەبلەر

تۇپەيلىدىن پەيدا بولغان ساغلام بولمىغان ئوزۇقلىنىش ئۇسۇل-لىرى. دائىم تېز تاماقخانىلاردا تاماق يېيىش ياكى تېز تاماقخا-نىلاردا دائىم بىرخىل تاماقنىلا يېيىش ساغلاملىققا پايدىسىز. تېز تاماقخانىلارنىڭ تاماقلىرىنىڭ كۆپىنچىسى يۇقىرى ئېنېر-گىيەلىك، مايلىق، يۇقىرى ئاقسىللىق بولىدۇ. غەربچە تېز تا-ماقخانىلارنىڭ تېخىمۇ شۇنداق. بۇنداق تاماقلارنى ئۇزاق ۋاقىت يېگەندە ئارتۇقچە مايلار ئادەم بەدىنىگە يىغىلىپ سەمرىپ كېتىدۇ، ئىنسۇلىنىنىڭ سەزگۈرلۈكى تۆۋەنلەپ كېتىپ، دىيابېت كې-سەللىكىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپى كۆچىيىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە تاماكىنى كۆپ چەكسە ۋە هاراقنى كۆپ ئىچسە، تەن ساغلام-لىقىغا زور تەهدىت ئەكېلىدۇ.

3. كۇندىلىك تۇرمۇشتا كىشىلەر يۇقىرى ئۇنۇملۇك سۇنئىي بىرىكتۇرۇلگەن خىمىيەۋى بويۇملارنى ئىشلىتىشكە ئادەتلىنىپ كەتتى. بۇنداق بويۇملارنى ئۇزاق ۋاقىت ئىشلەتسە، ئادەم بەدىنى-گە ئېغىر زىيان ـ زەخمەتلەرنى ئەكېلىدۇ. ئائىلىلەردە ئىشلى-تىدىغان بەزى سۇنئىي بىرىكتۇرۇلگەن خىمىيەۋى بويۇملار تەر-كىبىدە ئادەم بەدىنىگە زىيان يەتكۈزىدىغان بەزى ماددىلار بار بو-لۇپ، ئۇنىڭ تەسىرى ناهايىتى ئاستا ۋە ئۇزاققىچە بولىدۇ. قاچا يۇيۇش سۇيۇقلۇقى قاتارلىق خىمىيەۋى بويۇملارنى ئۇزاققىچە كۆپ ئىشلەتسە، ئادەمنىڭ مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى زەخىملەن-دۇرۇپ، ئەقلىي ئىقتىدارىنى توسالغۇغا ئۇچرىتىدۇ.

4. ئۆي بېزەش ماتېرىياللىرى تەركىبىدە خىمىيەۋى بۇلغى-غۇچى ماددىلار ناهايىتى كۆپ بولىدۇ. هازىر ئۆيلەر خېلىلا كۆر-كەم بېزىلىۋاتىدۇ، لېكىن ئۆي بېزىلىش جەريانىدىكى بۇلغى-نىشلارمۇ ناهايىتى گەۋدىلىك بولۇۋاتىدۇ. تەتقىقاتلار ئىسپاتلى-دىكى، قۇرۇلۇش ۋە ئۆي بېزەش ماتېرىياللىرى ئىچىدىكى تولىياۋ، هەر خىل سىر، سولياۋ ۋە هەر خىل يېلىملار چىقى-رىدىغان زەهەرلىك گازلار 500 خىلدىن ئاشىدىكەن.

5. بەزى زاۋۇت ـ كارخانىلار مەھسۇلاتلىرى تەركىبىدىكى زىيانلىق تەركىبلەرنى قەستەن يوشۇرۇپ، نۇرغۇن زەھەرلىك ماددىلارنى ئىستېمالچىلارغا بىلىندۇرمەي سېتىپ، ئۇلارنىڭ ساغلاملىقىغا ئېغىر زىيان يەتكۈزمەكتە.

يۇقىرىدىكى ئەھۋاللارغا ئاساسەن، جۇڭگو ئىستېمالچىلار جەمئىيىتى كەڭ ئىستېمالچىلارنىڭ قانۇنلۇق ھوقۇق ـ مەنپەئەتىنى قوغداش، ئىستېمالچىلارنىڭ ساغلاملىق بىخەتەرلىكىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن مۇنداق جىددىي ئاگاھلاندۇرۇش چىقاردى: يېشىل يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ئەڭ ساغلام بولغىلى بولىدۇ، ئىستېمالچىلار ئۇزلۇكسىز تەرەققىيات ۋە يېشىل ئىستېمال نۇقتىئىنەزەرىنى تىكلەپ، زىيانسىز يېمەكلىكنى تاللاپ، ساغلام بولغان يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، زىيانسىز تۇرمۇش بۇيۇملىرى، ئائىلە سايمانلىرى ۋە ئۆي زىننەتلەش ماتېرىياللىرىنى تاللاپ، ئىلمىي، ساغلاملىققا پايدىلىق، بىخەتەر ئىستېمال ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشى كېرەك.

«كېسەللىك تىزىملىكى»دە روشەن ئۆزگىرىش بولدى

تارقىلىشچان كېسەللىكلەر ئىلمىدىكى ئەڭ يېڭى تەكشۈرۈش نەتىجىسىگە ئاساسلانغاندا، مەملىكىتىمىزدىكى شەھەر ـ يېزا ئاھالىلىرىنىڭ كېسەللىك قۇرۇلمىسى ۋە «كېسەللىك تىزىملىكى»دە روشەن ئۆزگىرىش بولغان. خولېرا، ياۋا چېچەك قاتارلىق جىددىي خاراكتېرلىك يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ تارقىلىشى كېيىنكى ئورۇنغا ئۆتكەن، ھەتتا بەزىلىرى يوقىلىپ كەتكەن. تۇرمۇش ئۇسۇلى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان يامان سۈپەتلىك ئۆسمە، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكى ۋە يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللىكلەر بارغانسېرى كۆپەيگەن.

مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارنىڭ ئىستاتىستىكىسىغا ئاساسلانغاندا، مەملىكىتىمىزدىكى 15 ياشتىن تۆۋەن ئۆسمۈرلەر ئىچىدىكى بەك سەمىرىپ كەتكەنلەرنىڭ سانى 1982 - يىلىدىكى 15 پىرسەنتتىن ئۆرلەپ 27 پىرسەنتكە يەتكەن. بۇ مۇتلەق كۆپ ساندىكى ئۆسمۈرلەرنىڭ نامۇۋاپىق تۇرمۇش ئادىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. سېمىزلىك بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان دىيابېت كېسەللىكى، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، قاندىكى ماي كۆپ بولۇش، تاجىسىمان ئارتېرىيەلىك يۈرەك كېسەللىكى ۋە شامالدارىش قاتارلىق كېسەللىكلەر ئوزۇقلىنىش قۇرۇلمىسىنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقى ۋە جىسمانىي ھەرىكەتنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقىدىن بولىدۇ. مۇناسىۋەتلىك ماتېرىياللاردا يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكىنىڭ ھازىر دۇنيا بويىچە ئەڭ كۆپ تارقالغان كېسەللىك ئىكەنلىكىنى ۋە يۈز مىليونلىغان جۇڭگولۇقنىڭ ساغلاملىقىغا تەھدىت سېلىۋاتقانلىقى كۆرسىتىلمەكتە. ئەمەلىيەتتە 75% يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكى ۋە ئۇنىڭ ئەگەشمە كېسەللىكلىرىنى ساغلام تۇرمۇش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئالدىنى ئالغىلى، كونترول قىلغىلى ۋە دەسلەپكى مەزگىلدە داۋالىغىلى بولىدۇ.

ھازىر مەسىلىنىڭ ئېغىرلىقى كىشىلەرنىڭ ناچار تۇرمۇش ئادەتلىرىنىڭ يامان ئاقىۋەتلىرىنى تونۇشىنىڭ يېتەرسىز بولغانلىقىدىن بولماقتا. ئىستاتىستىكىغا ئاساسلانغاندا، مەملىكىتىمىزدىكى يۇقىرى قان بېسىم بىمارلىرى ھەر يىلى 2.5% سۈرئەت بىلەن كۆپىيىۋېتىپتۇ. II تىپلىق دىيابېت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش سۈرئىتى 1979 - يىلىدىكى 1 پىرسەنتتىن 1999 - يىلىدىكى 3.3% كە يېتىپتۇ. دېمەك، پۈتۈن مەملىكەت بويىچە ھەر يىلى 3 مىليون قان بېسىمى بىمارلىرى، 1 مىليون 200 مىڭ دىيابېت بىمارلىرى كۆپىيىۋېتىپتۇ. بۇ سانلاردىن ھەر كۈنى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 7500 نەپەر يۇقىرى قان بېسىمى بىمارى ۋە 3000 نەپەر دىيابېت بىمارىنىڭ كۆپىيىۋاتقانلىقىنى بى-

لىنىۋالغىلى بولىدۇ.

يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى ھازىر جۇڭگولۇقلارنىڭ ئۆلۈپ كېتىشىدىكى ئاساسلىق سەۋەب بولۇپ، ئۆلۈپ كەتكەن ئادەملەر ئومۇمىي سانىنىڭ 34 ~ 40 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدىكەن، بۇنىڭ ئىچىدە تاجىسىمان ئارتېرىيەلىك يۈرەك كېسەللىكى بىلەن ئۆلۈپ كەتكەنلەر ھەر يىلى 1 مىليون 100 مىڭ ئادەمگە يېتىدىكەن. 1988 ـ يىلىدىن 1998 ـ يىلىغىچە بولغان ئون يىلدا يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى بىلەن ئۆلۈپ كەتكەن شەھەر ئاھالىسى ئومۇمىي ئۆلگەنلەر سانىنىڭ 25 پىرسەنتىگە يەتكەن.

ئۇنىڭدىن باشقا، مەملىكىتىمىز بويىچە ھەر يىلى راك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ سانى 1 مىليون 600 مىڭدىن 2 مىليونغىچە بولۇپ، ھازىر راك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ سانى 3 مىليوندىن كۆپ ئىكەن، شۇنداقلا ھەر يىلى بۇ سان 3% لىك تېزلىك بىلەن ئېشىۋېتىپتۇ. ھەم تېخىمۇ ياشلىشىشقا يۈزلىنىۋېتىپتۇ. 2001 ـ يىلىغىچە مەملىكىتىمىزدە ئەرلەر گىرىپتار بولغان يامان سۈپەتلىك ئۆسمە كېسەللىكىنىڭ ئالدىنقى ئونى ئۆپكە راكى، ئاشقازان راكى، جىگەر راكى، تۈز ئۈچەي راكى، قىزىلئۆڭگەچ راكى، ئاشقازان ئاستى بېزى راكى، دوۋساق راكى، مېڭە يامان سۈپەتلىك ئۆسمىسى، لىمفا بېزى راكى، بۇرۇن ـ يۇتقۇنچاق راكى بولغان. ئاياللار گىرىپتار بولغان ئالدىنقى ئون راك كېسەللىك بولسا ئۆپكە راكى، ئەمچەك راكى، ئاشقازان راكى، تۈز ئۈچەي راكى، جىگەر راكى، قىزىلئۆڭگەچ راكى، تۇخۇمدان راكى، بالىياتقۇ بويىنى راكى، ئاشقازان ئاستى بېزى راكى، مېڭە يامان سۈپەتلىك ئۆسمىسى بولغان. ئەگەر خولېرا، ياۋا چېچەك، قان شورىغۇچى قۇرت كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ كەمبەغەللىك ۋە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك بىلەن بىۋاسىتە ۋە ۋاسىتىلىك مۇناسىۋىتى بار دېيىلسە، ئۇنداقتا

يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكى، دىيابېت كېسەللىكى، يامان
سۈپەتلىك ئۆسمە قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ ھاللاردا كىشىلەر -
نىڭ ھازىرقى زامان تۇرمۇش ئۇسۇلى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇ -
ڭا، كىشىلەر كۆپ ھاللاردا ئۇنى «دۆلەتمەنلەر كېسىلى» دەپ ئا -
تىشىدۇ. مۇتەخەسسىسلەر سۈت بېزى راكى توي قىلىش، ئوزۇق -
لىنىش ۋە ئىرسىيەت قاتارلىقلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك دەپ قارى -
ماقتا. 20 ـ ئەسىرنىڭ 90 ـ يىللىرىدا شاڭخەي شەھىرى ئاھا -
لىلىرىنىڭ ھايۋانات مېيىنى ئىستېمال قىلىشى 50 ـ يىللاردى -
كىدىن بەش ھەسسە ئاشقان. ئاياللارنىڭ ئارتۇقچە ئوزۇقلىنىپ،
بەك سەمرىپ كېتىشىمۇ سۈت بېزى راكىغا گىرىپتار بولۇش
خەۋپىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سۈت بېزى راكى،
تولغرا ئۈچەي راكى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇش
ۋاقتىنى 10 يىل ئىلگىرى سۈرۈۋېتىدۇ. بۇ ياشلارنىڭ مايلىق،
يۇقىرى ئېنېرگىيەلىك، تالاسى ئاز يېمەكلىكلەرنى ياخشى كۆرۈپ
كۆپ ئىستېمال قىلىشى ۋە يېتەرلىك ھەرىكەت قىلماسلىقى بى -
لەن مۇناسىۋەتلىك. ئۆپكە راكى، ئاشقازان راكى ۋە جىگەر راكىغا
گىرىپتار بولۇپ ئۆلۈپ كەتكەنلەرنىڭ سانى تەبىئىي ئۆلۈپ كەت -
كەنلەرنىڭ سانى بىلەن تەڭلىشىدۇ، بۇ ھەرىكەت قىلماسلىق،
مۇھىت بۇلغىنىشى، تاماكا چېكىش ۋە سۈپىتى ئۆزگەرگەن يې -
مەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار بىلەن زىچ مۇناسى -
ۋەتلىك.

ھازىر ئاستا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بارغانسېرى كۆپى -
يىپ، ئېغىر ئىجتىمائىي مەسىلىگە ئايلانماقتا، بۇ ئاستا خاراك -
تېرلىك كېسەللىكلەرمۇ كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش ئادەتلىرى بىلەن
زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغاچقا، مۇتەخەسسىسلەر ئۇنى «تۇرمۇش
ئۇسۇلى كېسەللىكى»، «تۇرمۇش ئادىتى كېسەللىكى» دەپ ئاتى -
ماقتا. شۇڭا ئاۋامنىڭ ساغلاملىق ئېڭىنى كۈچەيتىش، پۈتۈن
جەمئىيەتتە ساغلام تۇرمۇش ئۇسۇلىنى تەشەببۇس قىلىش، تەد -

رىجىي ساغلام تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش نۆۋەتتىكى بەكمۇ مۇھىم ئىش بولۇپ قالدى. كىشىلەرگە شۇنى بىلدۈرۈش زۆرۈر-كى، ياخشى تۇرمۇش ئادىتى، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش قۇرۇلمىسى، مۇۋاپىق ھەرىكەت ۋە ساغلام پسىخىكىلىق ساپا ئاستا خاراكتېر-لىك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى داۋالاپ ساقايتىشتىكى مۇھىم ھالقا، ساغلام ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ ئۇلى ھېسابلىنىدۇ.

كېسەللىك ۋە تېببىي ئىلىم ساھەسىدىكى مۇسابىقە

ئىنسانلارنىڭ ساغلاملىق ھەققىدىكى خاتا چۈشەنچىلىرى تۇ-پەيلىدىن، ساغلاملىقنى پۈتۈنلەي دورا بىلەن ئوكۇلغا باغلاپ قو-يۇش خاھىشى كۆرۈلدى.

خەۋەر قىلىنىشىچە، دورىنى بەك كۆپ ۋە ئۇزاق ئىچىش سەۋەبىدىن مەملىكىتىمىزدە بىر يىلدا 192 مىڭ ئادەم ئۆلگەن. ئىستاتىستىكا قىلىنىشىچە، مەملىكىتىمىزدە ھەر يىلى سېتىلىدىغان قىزىتمىنى قايتۇرۇپ ئاغرىق توختىتىش تابلېتى ۋە تىنچلاندۇرۇش دورىسى ھەر بىر ئادەم ئۈچۈن ھەر يىلى 12.5 تاب-لېتتىن (بەزى رايونلاردا 51 تابلېتتىن) توغرا كېلىدىكەن. بۇنىڭ بىلەن دورىغا تايىنىۋالىدىغانلار 16.5 پىرسەنتكە يېتىدىكەن.

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ كۆرسىتىشىچە، كىشىنى چوڭقۇر ئويغا سالىدىغىنى كېسەللىك بىلەن تېببىي ئىلىمنىڭ مۇسابىقىسى ئىكەن. تېببىي ئىلىمدە ئىختىرا قىلىش ۋە كەشىپ قىلىش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئۆزلۈكسىز ئالدى ئېلىنىدۇ. كېسەل-لىك بولسا ئىنسانلارغا غالجىرلارچە تەھدىت سالىدۇ. كېسەللىك كۆپ ھاللاردا تېببىي ئىلىمنىڭ ئالدىدا ماڭىدۇ.

ئىنسانلار ئاغرىق ئازابىنى تۈگىتىش ئۈچۈن، نۇرغۇن ئادەم

كۆچى ۋە غايەت كۆپ مالىيە كۆچى سەرپ قىلىپ دورا ئىشلەپچىقىرىپ، بۇ دورىغا زور ئۈمىد باغلىسىمۇ، لېكىن تېزلا دورا كار قىلمايدىغان ئەھۋال يۈز بەرگەچكە، يەنە تېخىمۇ زور ئادەم كۈچى ۋە ماددىي كۈچ سەرپ قىلىپ، يېڭى ئالاھىدە ئۈنۈملۈك دورا ئىشلەپچىقىرىشقا مەجبۇر بولىدىغان بولۇپ قالدى. دېمەك مانا مۇشۇنداق ئەھۋالدا ئادەم ئورگانىزمى تەڭپۇڭلۇقنى يوقىتىپ، بارغانسېرى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىماقتا.

شۇنى ئىنكار قىلالمايمىزكى، دورا كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتىكى مۇھىم ماددىي ئاساس، كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەريانىدا مۇتلەق كۆپ كېسەللىكلەر دورا ئارقىلىق داۋالاش بىلەن شىپا تاپىدۇ، شۇڭا دورا كېسەلنى داۋالاشتا مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ. لېكىن دورىنىڭ ئىككى خىل خۇسۇسىيىتى بار بولۇپ، مۇۋاپىق دورا ئىشلىتىلسە كېسەللىكنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ، ئۇنداق بولمايدىكەن ئەكس تەسىر يۈز بېرىپ ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. مەسىلەن، كۆپچىلىككە تونۇشلۇق بولغان خىلورا مىفېنكول (لومېيسۇ) دانچە ھۈجەيرىلەرنى ئازايتىۋېتىشى ۋە ئۇنىڭ قايتا ئىشلىنىشىنى توسالغۇغا ئۇچرىتىشى، نەتىجىدە قان ئازلىق كېسىلىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن، ستىرېپتومىتسىن (لىيەنمېيسۇ)نى ئىشلەتكەندە، بەزى بىمارلار قۇلىقى پاڭ بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە بەزى راكقا قارشى دورىلارمۇ راك كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ، مەسىلەن، مۇستارگىن ۋە ئۇنىڭ تۇغۇندى ماددىلىرى.

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ ئىستاتىستىكىسىغا ئاساسلانغاندا، پۈتۈن دۇنيا بويىچە ئۇچتىن بىر قىسىم بىمارنىڭ ئۆلۈپ كېتىش سەۋەبى دورىنى مۇۋاپىق ئىشلەتمىگەنلىك بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. 20 ـ ئەسىرنىڭ 80 ـ يىللىرىدا ئامېرىكىدا دورىنىڭ ئەكس تەسىرى تۈپەيلىدىن دوختۇرخانىدا ياتقانلار ئومۇمىي بىمارلار سانىنىڭ 30 پىرسەنتىنى ئىگىلىگەن بولۇپ، بۇنىڭ

ئىچىدە ئۆلۈپ كەتكەنلەر تەخمىنەن 6 پىرسەنتكە يەتكەن. مەم-لىكىتىمىزدىكى مۇناسىۋەتلىك ماتېرىياللاردا ئېلان قىلىنىشىچە، ئانتىبىيوتىك دورىلارنىڭ ئىشلىتىلگەندىن كېيىنكى ئەكس تەسىرى 20 ـ ئەسىرنىڭ 50 ـ يىللىرى 15.6% بولغان بولسا، 60 ـ يىللاردا 16.3%، 70 ـ يىللاردا 22.5%، 80 ـ يىللاردا 50 پىرسەنتكە يەتكەن.

يۇقىرىقى پاكىتلار كىشىلەرگە شۇنى ئۇقتۇرىدۇكى، كىلىنىكىدا دورىنى مۇۋاپىق ئىشلىتىشكە يۈكسەك ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر. بولۇپمۇ ياشانغانلارنىڭ بۆرىكىنىڭ ئاجرىتىپ چىقىرىش ۋە جىگىرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش فۇنكسىيەسى ئاجىزلىغانلىقتىن، دورا ئورگانىزمىدا ئوڭايلا يىغىلىپ قېلىپ، دورىنىڭ سۈمۈرۈلۈشى ۋە سىرتقا چىقىرىلىشىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، دورىنىڭ ئۈنۈملۈك مىقدارى بىلەن زەھەرلىك مىقدارىدىكى پەرق كىچىكلەپ، ياشانغانلارغا ئوڭايلا ئەكس تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا 60 ياشتىن ئاشقان ياشانغانلارغا دورا ئىشلەتكەندە پەيدا بولىدىغان ئەكس تەسىر ياشلارغا قارىغاندا 2.5 ھەسسە كۆپ بولىدۇ.

ۋاكسىنا ئۇرغۇزۇش ئارقىلىق ئالدىنى ئالغىلى بولمايدىغان كېسەللىك

تۇرمۇش ئۇسۇلى كېسەللىكى ئاساسەن ناچار ئۇزۇقلىنىش ئادىتى، روھىي جەھەتتىن جىددىيلىشىش، مۇھىتنىڭ بۇلغىنىشى، تاماكا چېكىش ۋە ھاراقنى كۆپ ئىچىش، شۇنداقلا يېتەرلىك ھەرىكەت قىلماسلىق قاتارلىق ساغلام بولمىغان تۇرمۇش ئۇسۇلى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ، شۇڭا ئۇ ۋاكسىنا ئۇرغۇزۇش ئارقىلىق ئالدىنى ئالغىلى بولىدىغان كېسەللىك ئەمەس. تەكشۈرۈپ تەتقىق قىلىشلاردىن مەلۇم بولدىكى، ھازىر كىشىلەرنىڭ كېسەل بولۇش سەۋەبلىرى تۇرمۇش ئۇسۇلى، ھەرىكەت ئامىلى، بىيولوگىيەلىك

ئامىل، مۇھىت ئامىلى قاتارلىقلارغا باغلىق بولۇپ، تۇرمۇش ئۇ-سۇلى ۋە ھەرىكەت ئامىلىغا مۇناسىۋەتلىك 50 پىرسەنتنى ئى-گىلەيدىكەن. دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ مۇتەخەسسىسلىرى يە-نە شۇنى كۆرسەتتىكى، تۇرمۇش ئۇسۇلى كېسەللىكى سەۋەبىدىن ئۆلۈپ كەتكەن ئادەم سانى ھازىر تەرەققىي تاپقان دۆلەتلەردە ئۆ-لۈپ كەتكەنلەر سانىنىڭ 70 ~ 80 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدىكەن، مەسىلەن، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، يۈرەك كېسەللىكى، شامالدارىش، راك كېسەللىكى ۋە نەپەس يولى كېسەللىكى قاتار-لىقلار.

تۇرمۇش ئۇسۇلى كېسەللىكى بىر خىل ئۇنىۋېرسال كېسەل-لىك بولۇپ، ئۇ ناھايىتى كۈچلۈك خاسلىققا ئىگە، شۇنداقلا كى-شىلەرنىڭ شەخسىي پائالىيىتى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك.

ناچار ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى ۋاقسىدا ئۆزۈپ ئۆزگەرتكىلى بولمايدۇ، شۇڭا ئۇ تۇرمۇش ئۇسۇلى كېسەللىكىنىڭ ئاساسى ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن، راك كېسەللىكى، سېمىزلىك، يۈرەك - مېڭە قان تومۇر كېسەللىكى قاتارلىقلار ئىلمىي بولمىغان ئو-زۇقلىنىش ئادىتى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. مەلۇماتلارغا ئا-ساسلانغاندا، 2015 - يىلىغا بارغاندا تەرەققىي تاپقان دۆلەتلەردە يۈرەك - مېڭە كېسەللىكى بىلەن ئاغرىپ ئۆلۈپ كېتىدىغانلارنىڭ سانى 1985 - يىلىدىكى 13 مىليون 200 مىڭدىن كۆپىيىپ 24 مىليون 500 مىڭغا يېتىدىكەن. تەرەققىي قىلىۋاتقان دۆلەتلەردە بولسا مۇشۇ خىل كېسەللىك بىلەن ئۆلۈپ كېتىدىغانلارنىڭ سا-نى 7 مىليون 200 مىڭدىن 16 مىليون 700 مىڭغا يېتىدىكەن، ئۆلۈپ كېتىدىغانلارنىڭ كۆپىنچىسى 65 ياشتىن تۆۋەنلەر بولى-دىكەن. ھەربىر ئادەم ھەر كۈنى 30 گىرامدىن كۆپ تۇز ئىستې-مال قىلسا، بۇنداق ئادەملەرنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدىكەن.

تاماكا چېكىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش قاتارلىق يامان ئادەت-

لەرنىمۇ ۋاكسىنا ئۇرغۇزۇش ئارقىلىق ئۆزگەرتكىلى بولمايدىغان بولۇپ، بۇ يامان ئادەتلەر تۇرمۇش ئۇسۇلى كېسەللىكىنىڭ قول-چوماقچىلىرى ھېسابلىنىدۇ. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ كۆرسىتىشى-چە، ھازىر پۈتكۈل يەر شارىدا ھەر يىلى تەخمىنەن بەش مىليون ئادەم راك كېسەللىكى بىلەن ئاغرىپ ئۆلۈپ كېتىدىكەن. راك كېسەللىكى تاماكا چېكىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش قاتارلىق نا-چار تۇرمۇش ئادەتلىرى سەۋەبىدىنمۇ پەيدا بولىدىكەن. مەسىلەن، ئۆپكە راكى بىلەن ئاغرىيدىغانلار ئىچىدە تاماكا چېكىدىغانلار تا-ماكا چەكمەيدىغانلاردىن 220 ھەسسە كۆپ بولىدىكەن.

جىددىي كەيپىياتنىمۇ ۋاكسىنا ئۇرۇپ پەسەيتكىلى بولماي-دۇ، جىددىي كەيپىيات كېسەللىكنىڭ مەنبەسى. ھازىرقى زامان تېببىي ئىلمى تەتقىقاتى شۇنداق قارايدۇكى، ئادەم ئورگانىزمى-نىڭ ساغلاملىقىغا پايدىسىز بارلىق ئامىللار ئىچىدە ئادەم ئۆمرى-نى ئەڭ قىسقارتىۋېتىدىغىنى ناچار كەيپىيات.

مەملىكىتىمىزدە ئېلان قىلىنغان ماتېرىياللاردا يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى ۋە يامان سۈپەتلىك ئۆسمە قاتارلىق كېسەللىكلەر بىلەن ئۆلۈپ كەتكەن-لەرنىڭ ئەھۋالىنى ئانالىز قىلىشتىن بايقىلىشىچە، بۇ ئۈچ خىل كېسەللىك بىلەن ئۆلۈپ كەتكەنلەر ئومۇمىي ئۆلۈپ كەتكەنلەر سانىنىڭ 67.6 پىرسەنتىنى تەشكىل قىلىدىكەن. دېمەك، ھازىر مەملىكىتىمىزدە ئۆلۈپ كەتكەنلەرنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمى ناچار تۇرمۇش ئۇسۇلى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەن.

مۇناسىۋەتلىك مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تەھلىل قىلىشىچە، 2020 ـ يىلىغىچە دۇنيادا پالەچ بولۇپ قالىدىغان ۋە ئەمگەك كۈچىدىن ئايرىلىپ قالىدىغانلارغا تاجىسىمان قان تومۇر يۈرەك كېسەللىكى، ئەسەبىيلىشىش كېسەللىكى، مېڭە قان تومۇر كې-سەللىكلىرى ۋە قاتناش ھادىسىلىرى ئاساسىي سەۋەب بولىدى-كەن. تاجىسىمان قان تومۇر يۈرەك كېسەللىكىگە نىسبەتەن

ئېيتقاندا، گۆش، مايلىق تاماقلارنى كۆپ يېيىش، بەك سەمرىپ كېتىش، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، تاماكا چېكىش، روھىي جەھەتتىكى جىددىيلىك قاتارلىقلار بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولۇشنى تېزلەشتۈرۈۋېتىدۇ ۋە ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. دېمەك، مۇشۇنداق كېسەللىككە گىرىپتار بولۇش ناچار تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئۇسۇلىغا مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

بەزىلەر بۇنى يەكۈنلەپ ھازىرقى زامان كىشىلىرىنىڭ كېسەل بولۇشىنىڭ سەۋەبلىرى تولا ئاچچىقلانغانلىقتىن، يەنى پسىخولوگىيەلىك تەڭپۇڭلۇق بۇزۇلغانلىقتىن، مۇۋاپىق ئوزۇقلانمىغانلىقتىن، مەنىۋى ۋە مۇسىبەت جەھەتتە تەڭپۇڭ بولمىغانلىقتىن، تولا چارچىغانلىقتىن بولىدۇ دېيىشىدۇ.

بەزى مۇتەخەسسىسلەر ساغلام بولمىغان تۇرمۇش ئۇسۇلىنى «تۆت يۇقىرى بولۇش، ئىككى ئاز بولۇش» دەپ يەكۈنلىگەن، ئۇ بولسىمۇ يۇقىرى مايلىق، يۇقىرى قەنتلىك، يۇقىرى ئاقسىللىق، يۇقىرى تۇزلۇق ئوزۇقلۇقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش؛ جىسمانىي ھەرىكەت ئاز بولۇش، ئويقۇ ئاز بولۇشتىن ئىبارەت. «تۆت يۇقىرى بولۇش» ساغلاملىققا ئېغىر زىيان سالىدۇ؛ «ئىككى ئاز بولۇش» بولسا بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىتىدۇ. بۇ يەكۈن ھازىرقى زامان كىشىلىرىنىڭ ئۆزىگە ئۆزى خەتەر پەيدا قىلىدىغانلىقىدىن ئىبارەت پاكىتنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

3. ناچار تۇرمۇش ئادىتى تۇرمۇش ئۇسۇلى كېسەللىكنى پەيدا قىلىدۇ

كىشىلەر ھازىرقى زامان مەدەنىيىتىدىن تازا ھوزۇر سۈرۈۋاتقاندا، كۆپىنچە ساغلاملىققا سەل قارايدۇ. بۇ ئىنكار قىلغىلى

بولمايدىغان پاكىت. نۇرغۇن پاكىتلار ئىسپاتلىدىكى، بەدەن ساغلاملىقىمىزغا زىيان سالىدىغان ئەڭ زور ئامىل بىز ئۇزاقتىن بۇيان ئادەتلىنىپ كەتكەن تۇرمۇش ئادىتىمىز ۋە ئىستېمالدىن ئىبارەت. ئاجايىپ ياسىداق زىننەتلەنگەن ئۆيلەر، زامانىۋى ئىشخانىلار، ئاجايىپ كاتتا زىياپەتلەر، كىشىلەرنى ئازدۇرىدىغان داغدۇغىلىق تاماكا - هاراقلار، كېچىلەپ تاڭ ئاتقۇچە ئوينايدىغان تاماشا - ئويۇنلار، ئادەمنى ئاجايىپ جەلپ قىلىدىغان «تورخانا»لار... نىڭ كەينىدە ساغلاملىقىمىزغا بەكمۇ زىيان يەتكۈزىدىغان «قاتىل» بارلىقىنى بەلكىم كىشىلەر ئويلاپ باقمىغان بولۇشى مۇمكىن.

مۇتەخەسسىسلەر: ساغلام بولمىغان تۇرمۇش ئۇسۇلى ئادەمنى كېسەللىككە گىرىپتار قىلىدىغان، ھەتتا كىشىلەرنىڭ ئۆلۈپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئەڭ مۇھىم سەۋەب، شۇڭا بۇنىڭغا بولۇپمۇ ياشانغانلار تېخىمۇ يۇكسەك دەرىجىدە ھوشيارلىقىنى ساقلىشى كېرەك دېگەن قاراشنى ئوتتۇرىغا قويدى.

كۆپ ئۇچرايدىغان ساغلام بولمىغان ئادەتلەر

كۈندىلىك تۇرمۇشتا ساغلام بولمىغان تۇرمۇش ئۇسۇللىرى ئاساسەن بەك مايلىق، بەك تۇزلۇق، بەك تاتلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، شۇنداقلا يۇقىرى گىرادۇسلۇق كۈچلۈك هاراقلارنى كۆپ ئىچىش، تاماكىنى كۆپ چېكىش، هوزۇرلىنىشقا بەك بېرىلىش، ئۇزاققىچە كېچە - كېچىلەپ ئويناش ۋە ئاز ھەرىكەت قىلىش، يەنە ھەتتا قىمار ئويناش، شەھۋەتپەرەسلىككە بېرىلىش، زەھەر چېكىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

(1) تاماكا چەككەندە ھەم ئۆزىگە، ھەم باشقىلارغا زىيان يەتكۈزىدۇ. بۇ تاشلىماق ئەڭ تەس، ئادەمگە زىيىنى ئەڭ ئېغىر بولغان ناچار ئادەت. مۇتەخەسسىسلەر تاماكىنىڭ ئىسىدا 3 ~ 6

پىرسەنتكىچە كاربون چالا ئوكسىد بولغاچقا، تاماكا ئىسى قاپلى-غان مۇھىتتا تۇرغان ئادەمنىڭ بېشى ئاغرىيدۇ، كۆزلىرىدىن ياش ئاقىدۇ، دېمى سىقىلىدۇ ۋە خىزمەت ئۇنۇمى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، دەپ كۆرسىتىدۇ. دېمەك، تاماكا چەكمىگەنلەر تاماكا چەككەنلەر-دىن بەكرەك زىيانغا ئۇچرايدۇ. ئۇزاققىچە تاماكا چەككەنلەرنىڭ ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى تاماكا چەكمىگەنلەرگە قارىغاندا 10 ~ 20 ھەسسە، يۇتقۇنچاق راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى 6 ~ 10 ھەسسە، تاجىسىمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى 2 ~ 3 ھەسسە يۇقىرى بولىدۇ.

(2) دائىم مەست بولغۇچە ھاراق ئىچىش، ئادەمنى ھەر خىل كېسەللىكلەرگە گىرىپتار قىلىدۇ. مەسىلەن، جىگەر كېسەللىكى، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، ئاشقازان كېسەللىكى قاتار-لىقلار. ئەگەر بۇ كېسەللىكلەر ئېغىرلاشسا ھاياتقا خەۋپ يەتكۈ-زىدۇ، بۇنداق ئەھۋاللار جەمئىيەتتە خېلى كۆپىيىپ قالدى.

(3) تەرتىپسىز تۇرمۇش ئادەم ئورگانىزمىنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. خېلى كۆپ ئادەملەر تۇرمۇش ھەلەكچى-لىكى ۋە تۈگىمەس ئولتۇرۇش - سورۇنلار تۈپەيلىدىن ئۆيلىرىگە بەك كەچ قايتىدۇ. يەنە خېلى كۆپ كىشىلەر مەيخانا، تورخانا ياكى كارا OK قاتارلىق جايلاردا تاڭ كېچىلەرگىچە ھاراق ئىچىشىپ ئولتۇرىدۇ، ناخشا ئېيتىشىدۇ ۋە تورغا چىقىشىدۇ ھەم قىمار ئوينايدۇ. مۇشۇنداق تەرتىپسىز بولغان جىددىي ھالەتتىكى تۇر-مۇش ئۇسۇلى ئۇزاققىچە داۋاملىشىۋەرسە، ئادەم ئورگانىزمىنىڭ كېسەللىك سىگنالىغا بولغان ئىنكاسى گاللىشىپ قالىدۇ. بەزى زىيالىيلارنىڭ يۈكى نورمىدىن ئارتۇق بولغاچقا، دائىم دېگۈدەك كېچىلەپ ئىشلەشكە توغرا كېلىپ، بېسىم كۆپىيىش بىلەن بىرگە دەم ئېلىش ۋاقتى ئازلاپ، نېرۋىسى دائىم جىددىي ھالەتتە تۇرغاچقا، بەدىنىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش رىتىمى قالايمىقانلى-

شىپ، كېسەللىككە تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ.

(4) ئوزۇقلىنىش مۇۋاپىق بولمىسا، بەدەنگە زىيان ـ زەخمەت يېتىدۇ. بۇ بىرقەدەر ئومۇمىيۈزلۈك ساقلىنىۋاتقان مەسىلە بولۇپ، بۇنىڭ ئىپادىلىرىنىڭ بىرى ئەتىگەنلىك تاماقنى سەل قاراش، ھەتتا ئەتىگەنلىك تاماق يېمەسلىك؛ بۇنداق قىلغاندا ئادەم قېنى تەركىبىدىكى قەنت ماددىسى نورمال ھالەتتىن تۆۋەنلەپ كېتىپ، چوڭ مېڭىنى ئوزۇقلۇق بىلەن يېتەرلىك تەمىنلىيەلمەي، ئۇنى زىيانغا ئۇچرىتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئەقلىي ئىقتىدارىنىڭ تەرەق-قىياتى ۋە كەيپىياتقا پايدىسىز تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنە بىرى، دائىم دېگۇدەك بەك تويۇپ تاماق يېيىش ۋە قەرەلسىز تاماق يې-يىش؛ ھازىرقى زامان ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمى تەتقىقاتىدا بايقى-لىشىچە، بەك تويغۇچە تاماق يېگەندە، قان تەركىبىدىكى ماينى كۆپەيتىۋېتىدىكەن ۋە ئارتېرىيە قان تومۇرلىرىنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن. ئۇزاققىچە بەك تويۇپ تا-ماق يېگەندە، مېڭە ئارتېرىيە قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، مېڭە بالدۇر قېرىيدىغان ۋە ئەقلىي ئىق-تىدار چېكىنىپ كېتىدىغان ھادىسە كېلىپ چىقىدىكەن.

(5) ئوزۇقلىنىش قۇرۇلمىسى ئىلمىي بولمىسا، كېسەل بولۇپ قالىدۇ. ھازىر بۇنداق ئەھۋال ئومۇمىيۈزلۈك مەۋجۇت بولماقتا. مەيلى ئۆي، رېستورانلار ياكى تېز تاماقخانىلاردا تاماق يەيلى، بىز كۆپىنچە تاماقنىڭ تەمىگە كۆپرەك ئەھمىيەت بېرىپ، ئۇنىڭ ئو-زۇقلۇق قىممىتى ۋە قۇرۇلمىسىغا سەل قاراپ قالىمىز. يەنە بە-زىلەر خىزمەت ئېھتىياجى تۈپەيلىدىن، بەزىدە باشقىلارغا مېھمان بولسا، بەزىدە باشقىلارنى مېھمان قىلىشقا توغرا كېلىپ، دائىم دېگۇدەك زىياپەتلەردە يۇقىرى مايلىق، يۇقىرى ئاقسىللىق يې-مەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىدۇ. يەنە بەزىلەر خىزمەتنىڭ ئالدىراشلىقى تۈپەيلىدىن تاماق يېيىشكە ۋاقىت چىقىرالمايدۇ ياكى ئاز ـ تولا قاتتىق ـ قۇرۇق نەرسىلەرنى يەۋېلىپلا ئىشنى

قىلىۋېرىدۇ. ئەمەلىي تۇرمۇشتا بۇنداق ئادەملەرمۇ ئاز ئەمەس. بۇنداق ئەھۋاللار نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنە بەزى ئادەملەر تاتلىق يېمەكلىكلەرنى بەك كۆپ يەيدۇ. بولۇپمۇ باللار تاتلىق يېمەكلىكلەرنى بەك كۆپ يېسە ئۇنىڭ زىيىنى كۆپ بولۇپ، ئەقلىي ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. باللارنىڭ مېڭىسىنىڭ ياخشى يېتىلىشى ئۈچۈن يېتەرلىك ئاقسىل ۋە ۋىتامىن زۆرۈر بولىدۇ. تاتلىق يېمەكلىكلەر ئاشقازاننى بۇزۇپ، ئىشتىھانى تۆۋەنلىتىپ، يۇقىرى ئاقسىل ۋە ھەر خىل ۋىتامىنلار بىلەن ئوزۇقلىنىشنى ئازايتىدۇ ـ دە، ئورگانىزمنىڭ ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكىنى پەيدا قىلىپ، چوڭ مېڭىنىڭ يېتىلىشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. بەزىلەر دائىم دېگۈدەك بەك تۇزلۇق ۋە بەك ئاچچىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېگەچكە، يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكى ۋە ئاشقازان ـ ئۈچەي كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدۇ.

(6) زۆرۈر بولغان مۇۋاپىق تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرى بىلەن چېنىقىپ تۇرمىغاندا ئوڭاي كېسەل بولۇپ قالىدۇ. ئۇزاق ۋاقىت خىزمەت ئۈستىلىدە ئولتۇرۇپ ئىشلەيدىغان ياكى كومپيۇتېر ئالدىدا ئولتۇرۇپ مەشغۇلات قىلىدىغانلارنىڭ ئالدىراشلىقتا ئولتۇرۇش ھالىتىنى ئۆزگەرتىپ تۇرۇش ئىمكانىيىتى بولمىغاچقا، كۆكرىكىنى كېرىيەلمەيدۇ ـ دە، ئۆپكىسىنىڭ سىغىمچانلىقى كىچىكلەپ كېسەل بولۇپ قېلىش خەۋپى كۆپىيىدۇ؛ يۈرىكىمۇ چېنىقالمايدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە بوينى دائىم دېگۈدەك ئالدىغا ئېگىلگەن ھالەتتە تۇرغاچقا، چوڭ مېڭىگە بارىدىغان قان توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، يۈرەك ـ مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ؛ مۇسكۇلمۇ چېنىقالمىغاچقا، ئادەتتە مۇسكۇلنىڭ ياردىمىگە تايىنىپ قايتىدىغان ۋېنادىكى قان بەدەننىڭ تۆۋەن قىسمىغا يىغىلىپ قالىدۇ، توغرا ئۈچەي ئەتراپىدىكى ۋېنادىكى قاننىڭ قايتىشىمۇ توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ، بۇ گېمورويىنىڭ شەكىللىنىشىدىكى ئاساسىي ئامىل ھېسابلىنىدۇ.

ئۇزاققىچە داۋاملاشقان نورمىدىن ئارتۇق ئەقلىي ئەمگەك ئادەمنى بەكمۇ چارچىتىدۇ ۋەتكەچكە، ئوخشايلىقچە ئەسلىگە كەلتۈرۈش قىيىن بولغان فىزىيولوگىيەلىك ھارغىنلىقنى پەيدا قىلىدۇ؛ ئۇزاققىچە جىددىي ھالەتتە ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغاندا، نېرۋا سۇ-يۇقلۇقى تەڭپۇڭسىزلىنىدۇ، ئادەمنىڭ كېسەللىككە قارشى كۈچى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، مايلارنىڭ ئالمىشىشى قالايمىقانلىشىپ، قان تەركىبىدىكى خولېستېرىن كۆپىيىپ كېتىدۇ. مەلۇم بىر كىشى 1200 نەپەر ئوتتۇرا ياشلىق زىيالىينىڭ بەدەن چېنىقتۇرۇش ئەھۋالىنى تەكشۈرگەن بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە بەدەن چېنىقتۇ-رۇشقا ئادەتلەنگەنلەر 10 پىرسەنتكىمۇ يەتمەيدىكەن، چېنىقىشقا ئەھمىيەت بەرمىگەندە سالامەتلىككە ئېغىر تەھدىت ئەكېلىدۇ.

7. ئۇزاققىچە قېنىپ ئۇخلىمىغاندا، مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ قې-رىشىنى تېزلىتىۋېتىدۇ. تۇرمۇش ساۋاتلىرى بىزگە شۇنى ئۇقتۇر-دىكى، چوڭ مېڭىنىڭ ھارغىنلىقنى تۈگىتىشتىكى ئاساسلىق ئۇسۇل ئۇيقۇدىن ئىبارەت. ئەگەر ئۇزاققىچە قېنىپ ئۇخلىمى-غاندا ياكى ئۇيقۇنىڭ سۈپىتى ناچار بولغاندا، مېڭە ھۈجەيرىلىرى-نىڭ قېرىشى تېزلىشىپ، ئىنكاس گاللىشىپ قالىدۇ ـ دە، خىزمەت ئۈنۈمىمۇ تۆۋەنلەپ كېتىدۇ.

قېنىپ ئۇخلىمىغاندا ئادەم يەنە ئوخشايلا ئاشقازان كېسەللى-كىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ، بۇمۇ بىر ئەمەلىي پاكىت. ئەنگ-لىيە تەتقىقاتچىلىرى شۇنى بايقىدىكى، ئادەمنىڭ ئاشقازىنى ۋە كىچىك ئۈچىيى كەچتە TFF2 ئاقسىلى دەپ ئاتىلىدىغان، ئەس-لىگە كەلتۈرۈش رولى بولغان بىرخىل خىمىيەۋى ماددىنى ئىش-لەپچىقىرىدىكەن. ئەگەر قېنىپ ئۇخلىمىغاندا بۇ خىل ماددىنىڭ ئىشلەپچىقىرىلىشىغا تەسىر يېتىپ، ئاشقازان يارىسىنى پەيدا قىلىش نىسبىتىنى كۆپەيتىۋېتىدىكەن. تەتقىقاتچىلارنىڭ قارى-شىچە، ئۇخلاش جەريانىدا TFF2 ئاقسىلى 340 ھەسسە ئەتراپىدا كۆپىيىدىغان بولۇپ، بۇ ماددا ئاشقازان ۋە كىچىك ئۈچەينىڭ زە-

خىملىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىكەن.

(8) پسىخولوگىيەلىك بېسىم بەك ئېشىپ كەتسە، نۇرغۇن كې-سەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. كەسكىن ئىجتىمائىي خىرىس جەريا-نىدا، نۇرغۇن ئادەملەر بەكمۇ ئالدىراش بولۇپ جىددىيلىشىپ كېتىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئۆزلىرىگە كۆپلىگەن ئارتۇقچە تەلەپلەرنى يۈكلىۋالغاچقا، پسىخولوگىيەلىك بېسىمى ئېشىپ كېتىدۇ. بۇ خىل پسىخولوگىيەلىك بېسىمنىڭ ئۇزاق ۋاقىت قامال قىلىشى نەتىجىسىدە، ئۆزىنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىغا كۆڭۈل بۆلۈشكە يې-تىشەلمەي، بىلىپ - بىلمەي نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ.

ئومۇمەن، تۇرمۇش ئۇسۇلى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان كېسەللىك ئاز ئەمەس. ئالىملارنىڭ تەتقىقاتىغا ئاساسلانغاندا، ياخشى تۇرمۇش ئۇسۇلى بىلەن ياشىغان 40 ياشلاردىكى ئادەمنىڭ ساغلاملىق ئەھۋالى تۇرمۇش ئۇسۇلى ناچار بولغان 20 ياشلاردىكى ئادەمنىڭ ساغلاملىق ئەھۋالى بىلەن ئاساسەن ئوخشاش بولىدى-كەن. ناچار تۇرمۇش ئۇسۇلى كىشىلەرنىڭ دىيابېت كېسەللىكى، ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى، يۈرەك - مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى ۋە راك كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللىك-لەرگە گىرىپتار بولۇش خەۋپىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ، شۇنداقلا 45 ياشتىن ئاشقانلارنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى ياخشى تۇرمۇش ئۇسۇلى بىلەن ياشىغانلارغا قارىغاندا نەچچە ھەسسە يۇقىرى بولىدۇ.

مۇتەخەسسىسلەر ئاممىنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىنى تەكشۈر-گەندە زۆرۈر بولغان ئۇسكۇنە - ئاپپاراتلار بىلەن تەكشۈرۈشتىن سىرت، يەنە ھەر بىر ئادەمنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىنى سوراش ئار-قىلىق ئومۇمىي سالامەتلىك ئەھۋالىغا تېخىمۇ توغرا ھۆكۈم قى-لىشنى تەشەببۇس قىلدى. سورايدىغان سوئاللار مۇنداق: تۇرمۇ-شىڭىز قانۇنىيەتلىكمۇ؟ ئەتراپىڭىزدىكى ئىشلارغا قىزىقامسىز؟ ھەر ھەپتىسى مەلۇم ۋاقىت چىقىرىپ چېنىقامسىز؟ تاماكا چې-

كىش ۋە ھاراق ئىچىش ئادىتىڭىز بارمۇ؟ قانغۇدەك ئۇخلىيالامسىز؟ تاماقنى ۋاقتى - قەرەلىدە يەمسىز؟ ئادەتتە تەڭشەپ ئوزۇقلىنامسىز؟ كۈندە ناشتا قىلامسىز؟ قەھۋە قاتارلىقلارنى ئىچىش خۇمارىڭىز بارمۇ؟ ھەر كۈنى ئەمگەك قىلىش ۋاقتىڭىز بەك ئۇزاقمۇ؟ ئۆزىڭىزنىڭ تۇرمۇشىدىن قانائەتلىنەمسىز؟ ھەر كۈنى كۆڭۈلسىزلىكلەرگە ئۇچراپ تۇرامسىز؟ ئادەتتە ئۇششاق - چۈششەك نەرسىلەرنى يېيىش ئادىتىڭىز بارمۇ؟ تۇزلۇق تاماق يېيىش ئادىتىڭىز بارمۇ؟ دېگەنلەردىن ئىبارەت.

مۇتەخەسسىسلەر كۆپ يىل تەتقىق قىلىپ شۇنى بايقىدىكى، تۇرمۇشى قانۇنىيەتسىز كىشىنىڭ ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقى تۇرمۇشى قانۇنىيەتلىك بولغان ئادەمگە قارىغاندا ئۈچ ھەسسىدىن يۇقىرىراق بولىدىكەن؛ ئەگەر ھەرقانداق ئىشقا قىزىقمايدىغان ئادەم بولسا، جىگەر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقى ئۈچ ھەسسە يۇقىرىلاپ كېتىدىكەن. ئەگەر ھەر ھەپتىسى بىرەر قېتىممۇ چېنىقمايدىغان ئادەم بولسا، جىگەر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپى ئىككى ~ ئۈچ ھەسسە يۇقىرىلاپ كېتىدىكەن. ئەگەر ھەر كۈنى تاماكا چېكىدىغان ئادەم بولسا، ھەزىم قىلىش يوللىرى يارىسىغا گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقى تاماكا چەكمەيدىغانلارغا قارىغاندا تۆت ھەسسىدىن يۇقىرى بولىدىكەن، يۈرەك - قان تومۇر كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتىمۇ بەش ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن. ئەتىگىنى ناشتا قىلمايدىغانلارنىڭ دىيابېت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ناشتا قىلىدىغانلارغا قارىغاندا تۆت ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن.

ئۇنىڭدىن باشقا، مۇتەخەسسىسلەر يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ بارغانسېرى ياشلىشىپ كېتىۋاتقانلىقىنى، شۇنداقلا بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولۇش ئاساسەن تۇرمۇش ئۇسۇلىنىڭ نامۇۋاپىق بولغانلىقىدىن بولۇۋاتقانلىقىنى ئىسپات-

لىدى. بېيجىڭ ئۇنىۋېرسىتېتى 3 ـ دوختۇرخانىسى ئىچكى كېسەللىكلەر بۆلۈمىنىڭ پىروفېسسورى، دوكتور يېتەكچىسى چېن مىڭجې: «يۈرەك كېسەللىكى بىلەن ئاغرىيدىغانلار مەملىكەتىمىزدە ھازىر كەم بولغاندا 15 ياش ياشلاشتى!» دەيدۇ. بۇ پىروفېسسور يەنە: «20 ـ ئەسىرنىڭ 50 ـ يىللىرىدا يۈرەك كېسەللىكنىڭ ئاساسلىق باش جىنايەتچىسى تۇغما خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكى ئىدى، 20 ـ ئەسىرنىڭ 60 ـ يىللىرىدا رېماتىزم خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكى بىر مەزگىل ئەۋج ئېلىپ كەتتى. ھازىر بولسا تاجسىمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسەللىكى بەك كۆپىيىپ كەتتى» دەيدۇ. ئۇنىڭ بۇ سۆزى ئاساسەن قالايمىقان، بەك تويۇپ تاماق يەيدىغان ۋە تۇرمۇشى تەرتىپسىز ياش ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلارغا قارىتىلغان. ھازىر تۇرمۇش ئۇسۇلى مۇۋاپىق بولمىغانلار ئاساسەن يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولماقتا.

ناچار تۇرمۇش ئادىتىنى ئۆزگەرتكەندە ساغلام بولغىلى بولىدۇ

نوپۇزلۇق ئوزۇقشۇناس دوكتۇر جونماييا 1990 ـ يىلى كېسەل بولغان چاشقاننىڭ ئادەتتىكى نورمال چاشقاندىن بەش ھەسسە سېمىز ئىكەنلىكىنى تەتقىقات ئارقىلىق بايقىغان. يەنە شۇنداقلا قۇرامىغا يەتكەن كىشىلەرنىڭ ساغلاملىقىغا زىيان كەلتۈرىدىغان ئەڭ زور ئامىل كۆندىلىك تۇرمۇش ئادىتى ئىكەنلىكىنىمۇ بايقىغان.

ساغلام بولغان تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرمەكچى بولغانلار ئالدى بىلەن تۆۋەندىكىدەك ئەھۋاللارغا دىققەت قىلىشى كېرەك:

(1) ناچار ئادەتلىرىنى تاشلىشى، ياخشى تازىلىق ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشى كېرەك. ئەگەر سىز ساغلام ياشاش، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆ-

رۇشنى ئارزۇ قىلسىڭىز، كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى ھەربىر ئۇش-شاق ئىشتىن باشلاپ دىققەت قىلىشىڭىز زۆرۈر. مەسىلەن، تاما-كا تاشلىسىڭىز ئۈنىڭ ئۈنۈمىنى تېز كۆرەلەيسىز. ئامېرىكا راك كېسەللىكى جەمئىيىتىنىڭ ماتېرىيالىدىن ئايان بولۇشىچە، تا-ماكا چېكىشنى تاشلىغانلارنىڭ بەدىنىدە تۆۋەندىكىدەك ئۆزگى-رىشلەر بولىدىكەن: 20 مىنۇتتىن كېيىن قان بېسىمى، يۈرەك سوقۇشى، پۇت ـ قولنىڭ تېمپېراتۇرىسى نورمال ھالەتكە كېلى-دىكەن؛ سەككىز سائەتتىن كېيىن قان تەركىبىدىكى كاربون چاللا ئوكسىد ۋە ئوكسىگېنىنىڭ قويۇقلۇقى نورمال ھالەتكە كې-لىدىكەن؛ 24 سائەتتىن كېيىن تېتىش سېزىمى، پۇراش سېزىمى سەزگۈر ھالەتكە كېلىدىكەن؛ يۈرەك كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتى ئازلايدىكەن؛ 72 سائەتتىن كېيىن ئۆپكىنىڭ ئىقتىدا-رى كۈچىيىدىكەن. ئىككى ھەپتىدىن ئۈچ ئايغىچە قان ئايلىنىش ياخشىلىنىدىكەن ھەم ئۆپكە ئىقتىدارى 30% كۈچىيىدىكەن؛ 1 ـــ 9 ئايغىچە ئۆپكىنىڭ يۇقۇملىنىشى ئازىيىپ، يۆتەل، ھارغىنلىق، ھاسىراش كۆرۈنەرلىك ياخشىلىنىدىكەن؛ بەش يىل ئىچىدە ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇپ ئۆلۈش نىسبىتى 1.9 ھەسسە ئازلايدىكەن. 10 يىل ئىچىدە يۇتقۇنچاق راكى، دوۋساق راكى، ئاشقازان ئاستى بېزى راكى قاتارلىقلارغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتىمۇ تۆۋەنلەيدىكەن، ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇپ ئۆلۈش نىسبىتىمۇ تاماكا چەكمەي ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇش نى-سبىتىگە تەڭلىشىپ قالىدىكەن.

يەنە بىر مۇھىم مەسىلە، ھاراقنى بەك كۆپ ئىچمەسلىك كېرەك. ھاراقنىڭ ئاساسلىق تەركىبى ئالكوگول بولۇپ، مۇۋاپىق ئىچسە قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قان تومۇرلارنى كې-ڭەيتىپ، ھاردۇق چىقىرىدۇ. قىزىل ئۈزۈم ھارىقىنىڭ تېرىنى سىلىقلاپ رەڭ بېرىش، تېرىنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرۈش رولى بار. لېكىن ھەر قېتىمدا ئاز ئىچىش، پىۋىنى يېرىم بوتۇلكا، ئۈ-

زۇم ياكى سېرىق هاراقنى 100 گىرام ئىچسە مۇۋاپىق بولىدۇ. دائىم ئاق هاراق ئىچىش تەشەببۇس قىلىنمايدۇ. يۇقىرى گىرادۇسلۇق هاراق ئىچمەسلىك كېرەك.

(2) يېتىپ قوپىدىغان ۋە خىزمەت قىلىدىغان مۇھىتنى ياخشىلاشقا ئەھمىيەت بېرىش، بۇلغىنىش مەنبەسىدىن يىراقراق تۇرۇش لازىم. مۇھىت تازىلىقىغا رىئايە قىلىش ۋە ئۇنى ئاسراش، ياخشى بولغان تازىلىق ئادىتىنى يېتىلدۇرۇش لازىم. ساغلاملىققا زىيانلىق بولغان ئۆي بېزەش ماتېرىياللىرى بىلەن ئۆينى بېزەپ سالماسلىق كېرەك. تۇرالغۇ شارائىتىنى تاللىغاندا، ئالدى بىلەن ئوبدان كۈن چۈشىدىغان، هاۋا ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان جايدىن تاللاش لازىم.

(3) تۇرمۇش رىتىمغا ئەھمىيەت بېرىش، كۈندىلىك يېتىپ قوپۇش قانۇنىيەتلىك بولۇش كېرەك. ئۇزاق ۋاقىتقىچە جىددىي هالەتتە تۇرۇشتىن ۋە تەرتىپسىز هارغىنلىق هالەتتە تۇرۇشتىن ئىمكانقەدەر ساقلىنىش لازىم. مۇتەخەسسىسلەر هارغىنلىق 21 ـ ئەسىردە كىشىلەرنىڭ ساغلاملىقىغا زىيان يەتكۈزىدىغان مۇھىم ئامىل بولۇپ قالدى، دەپ قارىماقتا. ئادەملەرنىڭ ئۆلۈپ كېتىش سەۋەبلىرى مۇرەككەپ بولسىمۇ، لېكىن ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى مۇھىم سەۋەبلەردىن بىرى، تۇرمۇش قانۇنىيەتلىك بولماي ئۇزاققىچە هاردۇق يېتىشتىن ئىبارەت.

ئۆزىنى كۈتۈش، دەم ئېلىش ۋە كۆڭۈل ئېچىش ۋاقتىنى ئورۇنلاشتۇرۇشقا ماهىر بولۇش، كېچىلەپ ئويناماسلىق، قانغۇچە ئۇخلاش لازىم.

(4) ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان تەنتەربىيە هەرىكەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇش لازىم. مۇۋاپىق هەرىكەت قىلىپ تۇرغاندا، هارغىنلىقنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە ئۇنى تۈگەتكىلى بولىدۇ، بۇ ساغلام ياشاپ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇھىم شەرتى هېسابلىنىدۇ. بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ قىممەتلىك يېرى

ئۇنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇشتا، مۇھىمى ئۇنىڭ مۇۋاپىق بولۇ-
شىدا ھەمدە ئۇنى كۈندىلىك تۇرمۇشنىڭ مۇھىم مەزمۇنىغا
ئايلاندۇرۇشتا. ھەرىكەت قىلىش مەزمۇنى ئادەملەرنىڭ ئەھۋالىغا
قاراپ ئوخشاشمايدۇ، لېكىن بىر نۇقتىنى ئەستە تۇتۇش زۆرۈر-
كى، ھەرىكەت مىقدارى مۇۋاپىق بولۇشى لازىم. ئادەتتە سەل-
پەل تەرلىگۈدەك بولسا، قىش كۈنلىرى بولسا پۈتۈن بەدەن قىزى-
غۇدەك بولسا، يۈرىكى سېلىپ دېمى سىقىلىدىغان ئەھۋاللار بول-
مىسا مۇۋاپىق بولغان بولىدۇ. بەزى ماتېرىياللاردا ئېلان قىلى-
نىشىچە، ئۇزاق يىللارغىچە قانۇنىيەتلىك ھالدا بەدەن چېنىقتۇر-
غاندا، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى بىلەن ئۆلۈپ كېتىدىغانلار
25% ئازىيىدىكەن، بەك سەمرىپ كەتكەنلەر كۈنىگە يېرىم سائەت
چېنىقسا ۋە ئۇنى قەتئىي داۋاملاشتۇرسا، بەدەن ئېغىرلىقى 5 ~ 7
پىرسەنتكىچە يېنىكلەيدىكەن. دىيابېت كېسەللىكىگە گىرىپتار
بولۇش خەۋپىمۇ 58% تۆۋەنلەيدىكەن.

**(5) ئوزۇقلىنىشقا دائىر بىلىملەرنى ئۆگىنىپ ۋە ئىگىلەپ، ئو-
زۇقلىنىش قۇرۇلمىسىغا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.** ھەرقانداق بىر
خىل يېمەكلىك ئادەم ئورگانىزمىغا كېرەكلىك بولغان بارلىق
ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىن ئېتەلمەيدۇ، شۇڭا، مۇۋاپىق ئو-
زۇقلىنىش ئۈچۈن ھەر خىل يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىشقا
توغرا كېلىدۇ.

مەملىكىتىمىزدىكى كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىش ئادىتىگە
ئاساسەن، قەنت مىقدارى ئاز بولغان يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇق-
لىنىش ئالاھىدە تەكىتلىنىۋاتىدۇ، يەنە شۇنىڭ بىلەن بىر
ۋاقىتتا، تۇزنى ئاز ئىستېمال قىلىش تەشەببۇس قىلىنىۋاتىدۇ.
دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى (WHO) ھەر كۈنى ھەربىر ئادەم تەخ-
مىنەن ئالتە گىرام تۇز ئىستېمال قىلىش تەكلىپىنى بەردى.
ھازىر مەملىكىتىمىز بويىچە ئوتتۇرا ھېساب بىلەن ھەربىر ئا-
دەمنىڭ ھەر كۈنى ئىستېمال قىلىدىغان تۇز مىقدارى 10 ~ 13

گىرام بولۇۋېتىپتۇ. تۇزنى ئازراق ئىستېمال قىلغاندا، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدىغانلارمۇ ئازىيىدۇ.

(6) روھىي ھالەتنى دائىم تەڭشەپ تۇرۇش، پسىخولوگىيەلىك ساغلاملىققا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. ناچار كەيپىيات ئادەمنى ھەر خىل كېسەللىكلەرگە گىرىپتار قىلىدىغان ۋە ئادەمنى ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدىغان ئاساسلىق ئامىل ھېسابلىنىدۇ. ئۆزىنىڭ روھىي كەيپىياتىنى تەڭشەشكە ماھىر بولۇش ساغلام ياشاپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇھىم شەرتى. كەسكىن ئىجتىمائىي رىقابەت، مۇۋاپىق بولمىغان بەزى ئىشلار، كەسىپتە مەغلۇپ بولۇش ۋە ئوڭۇشسىزلىقلارغا ئۇچراش، ئادىل بولمىغان مۇئامىلىگە ئۇچراش، تۇرمۇشتا بەختسىزلىكلەرگە يولۇقۇش ۋە ئەمەلدىن ئايرىلىپ قېلىش قاتارلىقلاردا ئۆزىنىڭ روھىي ھالىتىنى ياخشى تەڭشەش بەكمۇ مۇھىم. شۇنى چوقۇم ئېسىڭىزدە ساقلاڭكى، سىز ئۆزىڭىز كەيپىياتىڭىزنىڭ خوجايىنى ھېسابلىنىسىز! شۇڭا، كەڭ قورساقراق بولغان، يىراقنى كۆرگەن، مەسىلىگە ئەتراپلىق قارىغان، مەسىلىنى دىيالېكتىكىلىق نۇقتىئىنەزەر بويىچە تەھلىل قىلغان بەكمۇ ياخشى، بەزىلەر كەيپىياتى دائىم ناچار تۇرىدىغان ئادەملەرنى تەتقىق قىلىپ، ئۇلارنىڭ ئىچىدە 85 پىرسەنتتىن كۆپرەكلىرىنىڭ ناچار كەيپىياتتا بولۇشقا تېگىشلىك ئەمەسلىكىنى ياكى بەكمۇ قاراملىق قىلغانلىقىنى بايقىغان.

ئومۇمەن، تۇرمۇش ئادىتى بىلەن ساغلاملىق زىچ مۇناسىۋەتلىك. مەملىكىتىمىزدىكى ياشانغانلار كېسەللىكلىرى بويىچە ئاتاقلىق مۇتەخەسسىس، پىروفېسسور خۇڭ جاۋگۇاڭ كۆپچىلىكنى ئاگاھلاندۇرۇپ مۇنداق دەيدۇ: مۇۋاپىق ئوزۇقلانغاندا، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلغاندا، تاماكىنى تاشلاپ، ھاراق ئىچىشكە چەك قويغاندا ۋە پسىخىك تەڭپۇڭلۇقنى ساقلىغاندا، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇشنى 55% ئازايتقىلى، مېڭە سەكتىسىنى 75% ئازايتقىلى، دىيابېت كېسەللىكىنى 50% ئازايتقى-

لى، ئۆسمە كېسەللىكلىرىنى ئۇچتىن بىر قىسىم ئازايتقىلى بو-لىدۇ.

مۇتەخەسسىسلەر ئەسكەرتىدۇكى، ساغلام بولمىغان تۇرمۇش ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتىپ ۋە كونترول قىلىپ، ساغلام ئادەتنى يېتىلدۈرىدىغان دەۋر ئالللىقاچان يېتىپ كەلدى. خۇددى دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ مەسئۇلى كۆرسەتكەندەك: كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشى، تەرەققىي قىلىشى ۋە ئۇنىڭ ناچار تۇرمۇش ئۇسۇلى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى قاتارلىقلارنى تەتقىق قىلىشنى تېخىمۇ كۈچەيتىش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا، بۇ ئامىللار پەيدا قىلغان هازىرقى زامان كېسەللىكلىرى 21 ـ ئەسىردە ناهايىتى چوڭ مەسىلىگە ئايلىنىپ قالىدۇ.

ساغلاملىقنى ئۆزىمىزنىڭ ئادىتىگە ئايلاندۇرايلى

مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، ساغلاملىق بىر خىل ئادەت. «ئۇ-زۇن ئۆمۈر كۆرۈش يېزىسى» دەپ ئاتالغان يېزا مەملىكىتىمىز-نىڭ گۇاڭشى باما ياۋزۇ ئاپتونوم ناھىيەسىدە بولۇپ، پۈتۈن نا-ھىيە بويىچە 100 ياشتىن ئارتۇق ئۆمۈر كۆرگەنلەر 74 نەپەرگە يەتكەن، ھەر 100 مىڭ ئادەم ئىچىدە 100 ياشتىن ئېشىپ ئۆمۈر كۆرگەنلەر سانى 31 گە يەتكەن، بۇ نىسبەت دۇنيا بويىچە ئالدىنقى ئورۇندا تۇرىدۇ. جۇڭگو ۋە چەت ئەللىك ئالىملار باما ياۋزۇ ئاپتو-نوم ناھىيەسىدىكى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەنلەرنىڭ ئەھۋالىنى كۆپ يىل تەكشۈرۈش ئارقىلىق، ئۇلارنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىدىكى ئاساسلىق سەۋەبلەرنى مۇنداق يەكۈنلىگەن: بىرىنچى، ئۇلارنىڭ ياشىغان مۇھىتى ئىنتايىن گۈزەل، ھاۋاسى ساپ بولغان. ئىك-كىنچى، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەنلەر ئۇزاقتىن بۇيان جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغان ۋە بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئادەتلەنگەن.

ئۈچىنچى، ئاساسەن گۆشسىز تاماق بىلەن ئوزۇقلانغان. تۆتىنچى، روھىي جەھەتتە ئۆزلىرىنى دائىم خۇشال ـ خۇرام تۇتقان. بەشىنچى، بۇ ياشانغانلار ئومۇميۈزلۈك ھالدا جەمئىيەتنىڭ ھۆرمەتلىشى ۋە ئاسرىشىغا مۇيەسسەر بولغان. شۇنداق ئېيتىشقا بولىدۇكى، بۇ ياشانغانلارنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش جەھەتتە ھېچقانداق ئالاھىدە مەخپىي سىرى يوق، بىراق ئۇلار ساغلام تۇرمۇش ئادىتى بويىچە ياشىغان.

ھازىرقى زامان كىشىلىرىنىڭ تۇرمۇش ئەھۋالىغا ئاساسەن، بەدەننىڭ ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، ساغلاملىققا پايدىلىق بولغان قايسى تۇرمۇش ئادەتلىرىگە ئەمەل قىلىش كېرەك؟ بۇ مەسىلىدە مۇتەخەسسىسلەر تۆۋەندىكىدەك ئورتاق تونۇشقا كەلگەن:

(1) **«ئۈچنى قىلماسلىق»**، يەنى تاماكا چەكمەسلىك، زەھەر چەكمەسلىك، مەست بولغۇچە ھاراق ئىچمەسلىك لازىم. زەھەرلىك بۇيۇملار ۋە بۇلغىما مەنبەلىرىدىن يىراق تۇرۇش لازىم.

(2) **سۈت ئىچىش**، يەنى ھەر كۈنى بىر ئىستاكان سۈت ئىچكەندە بەدەنگە كالتسىي يېتىشمەسلىكنى تولۇقلىغىلى بولىدۇ.

(3) **ئاپتاپسىنىش** بۇنداق قىلغاندا بەدەندە ۋىتامىن D نىڭ ساقلىنىشىغا ياردىمى بولۇپ، چىش ۋە سۆڭەكلەرنىڭ ساغلام بولۇشىغا پايدىلىق.

(4) **ئەتىگەنلىك ناشتىغا ئەھمىيەت بېرىش** تۈرى مول بولغان ئەتىگەنلىك ناشتا بەدەننى كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇق ۋە كالورىيە بىلەن تەمىن ئېتىپلا قالماي، يەنە ئادەمگە ياخشى بولغان روھىي كەيپىياتنى بەخش ئېتىدۇ.

(5) **گۆشنى ئازراق يېيىش** بۇنداق بولغاندا ئوزۇقلىنىش قۇرۇلمىسىنى ئۇنۇملۇك تەڭشىگىلى بولىدۇ.

(6) **ھاراقنى ئازراق ئىچىش** ئازراق ھاراق ئىچسە قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ. بولۇپمۇ قىزىل

ئۇزۇم ھارىقىنىڭ قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، قاندىكى خولېس-تېرىننى تۆۋەنلىتىش، يۈرەك قان تومۇرلىرىنى مەلۇم دەرىجىدە ئاسراش رولى بار، بۇنىڭ بولۇپمۇ ئاياللارغا پايدىسى بەك كۆپ.

(7) **مېۋىنى كۆپرەك يېيىش** مېۋىنى كۆپ يېگەندە ئادەم ئور-گانىزمغا كېرەك بولغان ۋىتامىنلارنى تولۇقلىغىلى بولۇپلا قال-ماي، يەنە يۈقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، ئۆسمە ۋە مەزى بېزى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

(8) **تالادا كۆپرەك ھەرىكەت قىلىش** بۇ سەيلە ـ ساياھەت قى-لىش، تاغقا چىقىش، تەنھەرىكەت قىلىش قاتارلىقلارنى ئۆز ئى-چىگە ئالىدۇ. سەيلە قىلىش ياشانغانلارغىمۇ، ياشلارغىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. سىرتتا ھەرىكەت قىلغاندا، يەڭگىل تەر چىققۇچە قىلسا بولىدۇ. ھەرىكەت قىلىپ بەرسە، ھەزىم قىلىشقا، ئوزۇقلۇقنىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە پايدىسى بولىدۇ. لېكىن تاماق يەپ بولۇپلا دەرھال ھەرىكەت قىلماي، بىرئاز دەم ئېلىۋالغاندىن كېيىن قىلسا بولى-دۇ. بۇ دىيابېت كېسەللىكلىرى ئۈچۈن بەكمۇ مۇھىم. سەھەردە ئاچ قورساق چېنىقماسلىق، تۇمانلىق كۈنلەردە سىرتتا چېنىق-ماسلىق لازىم.

(9) **ناخشا ـ مۇزىكا ئاڭلاش** ناخشا ـ مۇزىكا ئاڭلىغاندا كۆڭلى ئېچىلىپ، ھاردۇق چىقىدۇ. پسىخىك ساغلاملىقىمۇ، لوگىكىلىق تەپەككۇر قىلىشقىمۇ پايدىسى بار.

(10) **قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىش** قايناق سۇ ئىچىپ بەر-گەندە نەپەسنى ياخشىلايدۇ. ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ تازى-لىنىشىغىمۇ پايدىسى بار. بوغۇم، مۇسكۇللارنى تەڭشەيدۇ ۋە ھار-غىنلىقنى يېنىكلىتىدۇ.

(11) **مۇۋاپىق چاي ئىچىپ بېرىش** چاي ھەممە ئېتىراپ قى-لىدىغان ساغلاملىق ئىچىملىكى. ئۇنىڭ ئوكسىدلىنىشقا تاقابىل تۇرۇش، قېرىشنى كېچىكتۈرۈش رولى بار. يەنە قاندىكى ياغنى تۆۋەنلىتىش، راك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئىممۇنىتېت

كۆچىنى ئاشۇرۇش رولىمۇ بار، لېكىن ئۇزاققىچە بەك قېنىق چاي ئىچمەسلىك، بولغانمىغان چاي ئىچىشكە ئەھمىيەت بېرىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، تاماق يەۋاتقاندا ۋە تاماق يەپ بولغان- دىن كېيىنكى يېرىم سائەت ئىچىدە چاينى كۆپ ئىچمەسلىك لازىم. چۈنكى، چايدىكى تاننىن كىسلاتاسى ئوزۇقلۇقلار تەركى- بىدىكى تۆمۈر ۋە كالتسىي قاتارلىق ماددىلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشى- گە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

(12) كۆپ دوست تۇتۇش دوستلار ۋە تۇغقانلار بىلەن دائىم هال ـ مۇڭ قىلىشىپ تۇرغاندا، جىددىيلىكنى پەسەيتكىلى، روھى هالەتنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ. بۇ چوڭ مېڭە ۋە جىگەرنىڭ ساغلاملىقىغا پايدىلىق.

(13) دائىم يۇيۇنۇپ تۇرۇش يۇيۇنۇپ تۇرغاندا بەدەن پاكىز بولۇپلا قالماي، هارغىنلىقنى تۈگەتكىلى، بەدەننىڭ قان ئايلىنى- شىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

(14) پۇتنى قىزىق سۇغا چىلاپ يۇيۇپ تۇرۇش پۇت «ئىككىن- چى يۈرەك» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. پۇت يۇيۇش، پۇتنى قىزىق سۇغا چىلاش ئەمەلىيەتتە پۈتۈن بەدەننى ئۇنۇملۈك ئۇۋۇلىغاندەك بولىدۇ.

(15) تېرىنى ئاسراش تېرىنى ئاسرىغاندا، هۆسن گۈزەللەش- تۈرگىلى بولۇپلا قالماي، مۇھىمى تېرىدىكى نۇرغۇن پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش ۋە ئاسراش ئارقىلىق بەدەندىكى ئورگانلارنى ئاسرىغىلى ۋە ئۇلارنى ئاكتىپ هالدا غىدىقلىغىلى بولىدۇ.

(16) يەڭگىلرەك تاماق يېيىش بۇ ساغلاملىققا پايدىلىق بولغان هەر خىل ياۋا كۆكتاتلار، يېشىل كۆكتاتلار، قارا ئاشلىق ۋە ئۆ- سۈملۈك مېيى قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلىنىشنى كۆرسىتىدۇ. بەك تۇزلۇق، بەك ئاچچىق، كۆكىرىپ سۈيتى ئۆزگىرىپ قال- غان، ئىسلانغان ۋە كۆيۈپ كەتكەن يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك.

(17) مۇقىم ۋاقىتتا ئۇخلاش ۋاقتىدا ئۇخلىمايدىغان ۋە كې-

چىلەپ ئۇخلىمايدىغان ئادەتنى ئۆزگەرتىش كېرەك. ھەر كۈنى 6 ~ 8 سائەت ئۇخلاشقا كاپالەتلىك قىلىش، ئۇنىڭدىنمۇ بەك ئۇزاق ۋاقىت ئۇخلىماسلىق كېرەك. مۇۋاپىق ئۇيقۇ ساغلاملىقنىڭ توپ كاپالىتى، ئۇيقۇسىزلىق ساغلاملىققا زىيانلىق.

(18) كۆڭلى - كۆكسىنى كەڭ تۇتۇش كۆڭۈلسىز ئىشلارغا يولۇققاندا ئۆزىنى تۇتۇۋېلىش، سالماقراق بولۇش كېرەك. تەتقىقاتلار شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ناچار كەيپىيات هازىرقى زامان كىشىلىرىنىڭ نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇشىنىڭ ئاساسلىق سەۋەبىدۇر.

(19) جىمجىت ئولتۇرۇپ خىيال سۈرۈش ھەركۈنى بىر - ئىككى قېتىم 30 مىنۇت ئەتراپىدا جىم ئولتۇرۇپ خىيال سۈرۈش لازىم. جىمجىت ئولتۇرۇپ خىيال سۈرۈپ، ئۆزىنى ئازادە تۇتۇپ، بارلىق بىمەنە خىياللارنى چىقىرىپ تاشلاپ، ئەركىن - ئازادە سۈكۈتكە چۆمگەندە، چوڭ مېڭە بىر تۈرلۈك «خۇشاللىق ماددىسى» — ئېندورفىننى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ، ئۇنىڭ رولى قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، نېرۋا مەنبەلىك باش ئاغرىقى ۋە روھىي يۈكنى يېنىكلىتىش، هارغىنلىقنى تۈگىتىش، جىگەرنى ئاسراش ۋە ئۆسمىنى چەكلەشتە ناهايىتى ياخشى ئۈنۈمگە ئىگە.

ئىككىنچى باب مۇھىت ۋە سالامەتلىك

ئادەم چوڭ تەبىئەتنىڭ بىر قىسمى بولۇپ، مۇھىت ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدۇ.

گۈزەل تاغ ـ دەريالار، بىپايان يايلاقلار، ياپيېشىل دالالار، كۆز يەتكۈسىز بۈك ـ باراقسان ئورمانلار؛ كۈن نۇرى ئوبدان چۈشىدىغان، هاۋاسى ساپ، سۈيى پاك ـ پاكىز ۋە بۇلغانمىغان، گۈللۈك ۋە بوستانلىق جايلاردا ئادەمنىڭ كۆڭلى ئازادە بولىدۇ ۋە ئۆزىنى ئەركىن، خۇشال هېس قىلىدۇ؛ يەنە بۇنداق ساپ هاۋا تەركىبىدە مەنپىي ئىيون مول بولغاچقا، بەدەن ئوبدان تەڭشىلىپ، مۇسكۇللاردىكى چىقىرىندى ماددىلار ئازىيىدۇ، شۇنداقلا قان ئايلىنىش سۈپىتى ئۆسۈپ، بەدەنگە پايدىلىق شارائىت يارىتىلىدۇ.

لېكىن، هازىر زامانىۋى سانائەت تەرەققىي تاپقان بەزى رايونلاردا كىشىلەرنىڭ ياشاش مۇھىتى ئېغىر دەرىجىدە بۇلغانغاچقا، ئېكولوگىيەلىك تەڭپۇڭلۇق ئېغىر بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىغاچقا، ئىنسانلارنىڭ ياشاش مۇھىتىمۇ خەۋپ ئاستىدا قېلىپ، مۇھىتنىڭ بۇلغىنىش مەسىلىسى پۈتۈن دۇنيانىڭ دىققىتىنى تارتىدىغان قىزىق نۇقتىلارنىڭ بىرىگە ئايلىنىپ قالدى.

كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش كەچۈرىدىغان ۋە خىزمەت قىلىدىغان ئۆي ۋە ئىشخانىلار ھەم سىرتقى مۇھىتنىڭ كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى تەكشۈرگەندە ۋە ئۇنى تەتقىق قىلغاندا، ئادەملەرنىڭ دىققىتىنى تارتىدىغان، شۇنداقلا ئۇ-

نىڭدىن ئۆزىنى قاچۇرغىلى بولمايدىغان مۇھىم مەسىلە بارلىققا كېلىدۇ. بايقالدى. ئادەم ئۆمرىنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەك ۋاقتىنى ئۆيدە ئۆتكۈزىدۇ؛ ئۆيئىچى ۋە سىرتىنىڭ بېزىلىشى، كۆكەرتىلىشى، رەڭلىرىنىڭ تەڭشىلىشى، جاھازلارنىڭ لايىھەلىنىپ ئورۇنلاشتۇرۇلۇشى قاتارلىقلار تۇرالغۇ مۇھىتىنىڭ مۇھىم مەزمۇنى ھېسابلىنىدۇ. سالامەتلىككە پايدىلىق بولغان ۋە ئادەمنىڭ كۆڭلى يايراپ تۇرىدىغان ئۆيئىچى مۇھىتى ئادەمنىڭ كەيپىياتى ۋە روھىي ھالىتىنى پائال تەڭشەيدۇ، شۇنداقلا خىزمەت ئۈنۈمىنى ئاشۇرىدۇ ۋە كىشىلەر ئارا مۇناسىۋەتنى ئىناقلاشتۇرىدۇ، ئادەم بەدىنىنى ساغلام قىلىدۇ ۋە ئادەمنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتىدۇ. ھازىرقى زامان تېببىي ئىلمى شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ياخشى تۇرمۇش مۇھىتى ۋە خىزمەت شارائىتى ئادەمنىڭ ئۆمرىنى 10 ~ 25 يىل ئۇزارتالايدىكەن.

1. ئۆيئىچىدىكى سالامەتلىك قاتىللىرى

ئۆيئىچى مۇھىتىنىڭ بۇلغىنىشىنىڭ ئىنسانلارغا كەلتۈرىدىغان زىيىنى مۇنازىرە تەلەپ قىلمايدىغان پاكىت بولۇپ قالدى. مۇناسىۋەتلىك ماتېرىياللاردا كۆرسىتىلىشىچە، تەرەققىي قىلىۋاتقان دۆلەتلەردە ھەر يىلى تەخمىنەن 2 مىليوندىن كۆپرەك ئادەم ئۆلۈپ كېتىدىغان بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدىكى خېلى كۆپلىرى ئۆيئىچى بۇلغىنىشىدىن بولغان كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن ئۆلۈپ كېتىدىكەن.

تەكشۈرۈشلەردىن ئايان بولۇشىچە، مەملىكىتىمىز شەھەرلىرىدىكى يۇقىرىلارنىڭ ئۆيئىچىدە ئۆگىنىدىغان ۋە خىزمەت قىلىدىغان ھەم تۇرمۇش كەچۈرىدىغان ۋاقتى پۈتۈن كۈننىڭ 92 پىرسەنتىدىن كۆپرەكىنى ئىگىلەيدىكەن، ئەمما ئۆيئىچى ھاۋاسى-

نىڭ بۇلغىنىشى ئاتموسفېرانىڭ بۇلغىنىشىدىن تېخىمۇ ئېغىر بولۇپ، بۇلغىنىش دەرىجىسى بەزىدە سىرتنىڭكىدىن نەچچە ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن. بېيجىڭدىكى مەلۇم ئۇنىۋېرسىتېتنىڭ ئىشخانا بىناسى بىلەن ئىشچى - خىزمەتچىلەر ياتىقى زور كۆلەمدە تەكشۈرۈلگەن بولۇپ، بېزەلگەن ئۆي ھاۋاسى تەركىبىدىكى فورمالدېگىد (بىر خىل زەھەرلىك ماددا) نىڭ ئوتتۇرىچە قويۇقلۇقى بېزەلمىگەن ئۆيلەرنىڭكىدىن 20 ھەسسىدەك يۇقىرى بولغان. كىشىنى تېخىمۇ ئەنسىرىتىدىغىنى شۇكى، ئۆيئىچى بۇلغىنىشنىڭ زىيانكەشلىكىگە كۆپرەك ئۇچرايدىغانلار ئاساسەن ياشانغانلار، ئىككىقات ئاياللار ۋە بالىلار ئىكەن. بالىلار چوڭلارغا قارىغاندا تېخىمۇ ئوڭاي زىيانكەشلىككە ئۇچرايدىكەن، چۈنكى بۇ بالىلارنىڭ ئۆسۈۋاتقان مەزگىلى بولغاچقا، نەپەسلىنىش مىقدارىنى بەدەن ئېغىرلىقى بويىچە ھېسابلىغاندا، چوڭلارنىڭكىدىن 50% يۇقىرى بولىدىكەن. دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى مۇنداق بىر تەكشۈرۈشنى ئېلىپ بارغان، يەنى ھەر يىلى دۇنيا بويىچە تەخمىنەن 100 مىڭ ئادەم ھەر خىل بۇلغىنىش سەۋەبىدىن بولىدىغان زىققە كېسەللىكى سەۋەبىدىن ئۆلۈپ كېتىدىغان بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە بالىلار 35 پىرسەنتنى ئىگىلەيدىكەن.

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تونۇشتۇرۇشىچە، مەملىكىتىمىزدىكى بالىلارنىڭ زىققە كېسەللىكى بىلەن ئاغرىش نىسبىتى 2 ~ 5 پىرسەنتكىچە بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە 1 ~ 5 ياشلىق بالىلارنىڭ ئاغرىش نىسبىتى كۆپ بولغاندا 85 پىرسەنتكە يېتىدىكەن. بالىلار ئۇچرىشىدىغان ئاساسلىق بۇلغىنىش مەنبەلىرى ئۆيئىچىدە قۇرۇلۇش قىلغاندا ۋە ئۆينى بېزەش جەريانىدا پەيدا بولغان زەھەرلىك ۋە زىيانلىق گازلار؛ ئۆيدىكى زىننەتلەش بۇيۇملىرى ۋە ئۆيگە تىزىلغان ھەر خىل جاھازلار؛ يەنە ئۇزاق ۋاقىتتىن بۇيان دېزىنفېكسىيە قىلىنمىغان ئويۇنچۇقلار، يۇڭ - تىۋىتلىك ئويۇنچۇقلاردىكى چاڭ - توزان ۋە قۇرتلار ھەم خىمىيەۋى ماددىلاردىن

ياسالغان ئويۇنچۇقلاردىكى پارچىلىنىشچان ماددىلاردىن ئىبارەت.

ئەنگلىيە ھۆكۈمىتى 15 مىليون پۇند مەبلەغ سېلىپ «پۇت-كول يەر شارىنىڭ مۇھىت ئۆزگىرىشى مەسىلىسى» ھەققىدە تەتقىقات ئېلىپ بېرىپ، ھەرقايسى ئەللەر ئالىملىرىنىڭ تەتقىقات دوكلاتلىرىنى يەكۈنلەپ ئانالىز قىلغاندىن كېيىن ئادەمنى چۆچۈتىدىغان مۇنداق يەكۈننى چىقارغان، يەنى مۇھىتنىڭ بۇلغىنىشى ئىنسانلارنىڭ، بولۇپمۇ بالىلارنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارىنى زور دەرىجىدە تۆۋەنلىتىۋېتىدىكەن. تەتقىقات گۇرۇپپىسىنىڭ ئەزاسى دوكتور ۋىلىيامس: «بۇ يەكۈن كىشىلەرنىڭ بۇرۇنقى مۆلچەرىدىنمۇ ئېشىپ كەتتى، ئىنسانلارنىڭ چوڭ مېڭىسىنى ئىنسانلار ئۆزلىرى نابۇت قىلماقتا» دېگەن.

جۇڭگو بويىچە تۇنجى قېتىم ئېچىلغان ئۆيئىچى مۇھىت سۈپىتى ئىلمىي مۇھاكىمە يىغىنىدا مۇتەخەسسىسلەر ھازىر شەھەر - يېزىلاردىكى پۇقرالارنىڭ ئۆيئىچى مۇھىتىنىڭ بۇلغىنىشىغا قارىتا تونۇشى يېتەرسىز بولماقتا، دەپ قارىدى.

بەش چوڭ «سالامەتلىك قاتىلى»

يەن تەتقىقات شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ئادەم گىرىپتار بولىدىغان 68% كېسەللىك ئۆيئىچىنىڭ بۇلغىنىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. ئادەم بۇلغانغان مۇھىتقا ئۇچرىغاندىن كېيىن ئەڭ كۆپ ئىپادىلىنىدىغان ئالامەتلەر باش ئاغرىش، مەيدە يىقىمسىزلىنىش، ئوڭاي چارچاش، بىئارام بولۇش، تېرىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش قاتارلىقلار بولۇپ، دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى بۇ خىل ئالامەتلەرنى «قۇرۇلۇش ماتېرىياللىرى پەيدا قىلغان يىغىندى كېسەللىك ئالامەتلىرى» دەپ ئاتىدى.

جۇڭگو ئۆيئىچىنى بېزەش جەمئىيىتى ئۆيئىچىنى ئۆلچەپ تەكشۈرۈش مەركىزىنىڭ مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ تەھلىل قىلى-

شچە، ئۆيئىچى ھاۋاسىنى بۇلغاش مەنبەسى ئاساسەن مۇنداق ئۈچ جەھەتتىن كېلىدىكەن: بىرىنچى، قۇرۇلۇشنىڭ ئۆزىدىن پەيدا بولغان بۇلغىنىش، مەسىلەن، بېتون ھاۋا كۆپۈكچىلىرى ئارىسىدىكى رادون، داشقال كېسەكلەر ئارىسىدىكى رادىيوئاكتىپلىق ماددىلار؛ ئىككىنچى، ئۆي زىننەتلەش بۇيۇملىرى پەيدا قىلغان بۇلغىنىش، مەسىلەن، ھەر خىل تاختايلار ۋە سىرلار تەركىبىدىكى فورمالدېگىد، بېنزول قاتارلىقلار؛ ئۈچىنچى، ئائىلە سايمانلىرىدىن كەلگەن بۇلغىنىش، مەسىلەن، تاختايلىق ئائىلە سايمانلىرى قويۇپ بەرگەن فورمالدېگىد، ھەر خىل ماتېرىياللاردىن ياسالغان ۋە سىرلانغان سافالاردىن كەلگەن بېنزوللۇق بۇلغىنىش. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۆي لايىھەلەش ۋە قۇرۇلۇش قىلىش تېخنىكىسى جەھەتتىكى مۇۋاپىق بولمىغان ۋە ھاۋا ئۆتۈشۈشى ياخشى بولمىغان ئەھۋاللارمۇ ئۆيئىچى بۇلغىنىشنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدىغان مۇھىم سەۋەبلەرنىڭ بىرى.

قۇرۇلۇش، ئۆي بېزەش ماتېرىياللىرى، ئائىلە سايمانلىرىدىن ئىبارەت ئۈچ چوڭ بۇلغىما تەركىبىدىكى پارلىنىشچان ئورگانىك خىمىيەۋى بىرىكمىلەرنىڭ سانى 300 خىلدىن ئاشىدۇ، بۇنىڭ ئىچىدە ئەڭ ئاساسلىقلىرى، ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغانلىرى ۋە ئادەمگە ئەڭ ئېغىر زىيان يەتكۈزىدىغىنى فورمالدېگىد، بېنزول ۋە بۇنىڭ بىلەن بىر سىستېمىدىكى ماددىلار (VDC)، ئاممىياك، رادون ۋە تاش ماتېرىياللىرىنىڭ ئۆزىدىكى رادىيوئاكتىپلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە ئېلېمېنتلار بولۇپ، بۇ «بەش چوڭ سالامەتلىك قاتىللى» دەپ ئاتىلىدۇ.

(1) بېنزول (苯). بۇ رەڭسىز، ئالاھىدە خۇش پۇراقلىق سۇيۇقلۇق بولۇپ، بېنزول خىمىيەۋى بىرىكمىلىرى دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى تەرىپىدىن كۈچلۈك راك پەيدا قىلغۇچى ماددا دەپ بېكىتىلدى. بېنزولدىن يېنىك دەرىجىدە زەھەرلەنگەندە مۇگدەش، باش ئاغرىش، كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش قاتارلىق

ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ. ئېغىرراق زەھەرلەنگەندە كۆرۈش سېزىمى غۇۋالىشىدۇ، تىترەك باسىدۇ، نەپەسلىنىش تېز بولىدۇ، يۈرەك ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىدۇ، تارتىشىپ قالىدۇ ۋە ھوشىدىن كې-تىدۇ. 2002 ـ يىلى 7 ـ ئايدا مەلۇم قەغەز ساندۇق ياساش زاۋۇ-تىنىڭ بىر سېخىنىڭ ھاۋاسى تەركىبىدىكى بېنزول مىقدارى ئېغىر دەرىجىدە ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتكەچكە نۇرغۇن ئىشچى زەھەرلىنىپ ئۆلۈپ كەتكەن. بېنزولدىن بۇلغىنىشنىڭ ئاساسلىق كېلىش مەنبەسى ئائىلە سايمانلىرى، سىرلاش ۋە ئاقارتىش ماتې-رىياللىرى. ئۆي بېزەشتە كۆپ مىقداردا ئىشلىتىلىدىغان سىرلارغا ئومۇميۈزلۈك ھالدا بېنزول ئېرىتكۈچى قىلىپ ئىش-لىتىلگەچكە، ئاستا خاراكتېرلىك زەھەرلىنىش ۋە ئاق قان كې-سىلىگە گىرىپتار بولۇش بېنزول بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بو-لىدۇ. بېيجىڭ مۇھىتنى ئۆلچەپ تەكشۈرۈش مەركىزىنىڭ 20 دىن كۆپ ئۆينىڭ ئۆيئىچى ھاۋاسىدىكى پارلىنىشچان ئورگانىك ماددىنى تەكشۈرۈپ تەھلىل قىلىشىچە، پارلىنىشچان ئورگانىك ماددىنىڭ سانى 300 خىلدىن ئاشىدىكەن. بېزىلىپ بىر ئاي بول-غان ئۆيئىچىدە 121 خىل پارلىنىشچان ئورگانىك ماددا بارلىقىنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاپ چىققان.

(2) رادون (氡). بۇ تاماكىدىن باشقا ئۆپكە راكىنى پەيدا قىلالايدىغان ئىككىنچى چوڭ ئامىل ھېسابلىنىدۇ. دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى ئۇنى راك پەيدا قىلغۇچى 19 خىل ماددىنىڭ بىرى قا-تارىغا كىرگۈزدى. تەبىئىي گىپس، گىرانىت قاتارلىقلار رادون-نىڭ ئاساسلىق كېلىش مەنبەسى. رادون ئادەمگە بىر خىل نۇر چېچىپ زىيان يەتكۈزىدۇ، يەنى ئادەمنىڭ نېرۋا سىستېمىسى، كۆ-پىيىش سىستېمىسى، ھەزىم قىلىش سىستېمىسىغا زىيان يەتكۈ-زىدۇ. ئۆينىڭ پولىغا مەرمەر تاش (گىرانىت تاش) ياتقۇزغاندا رادون ئۆينى بۇلغايدۇ ـ دە، ئۆسمە ۋە ئاق قان كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ.

(3) ئاممىياك (氨). بۇ بىر خىل ئىشقارلىق ماددا بولۇپ،

ئادەم بەدىنىگە تەگسە توقۇلمىلارنى چىرىتىدۇ ۋە غىدىقلايدۇ. ئەگەر قويۇقلۇقى بەك يۇقىرى بولسا، ئۇچلۇق نېرۋا ئۇچىنىڭ رېفلېكسلىق رولى تەسىرىدىن يۈرەك سوقۇشتىن توختاپ قالىدۇ ۋە نەپەسمۇ توختايدۇ. ئاممىياكنىڭ ئاساسلىق كېلىش مەنبەسى قۇرۇلۇش ماتېرىيالى بولغان بېتونغا سىرتتىن قوشۇلغان نەرسىلەر، ئۆيئىچىنى بېزەش جەريانىدا قوشۇلغان پارقىراتقۇچى ۋە ئاقارتقۇچى ماتېرىياللار. ئۇزاققىچە ئاممىياك بىلەن ئۇچراشقاندا تېرىدىكى رەڭ پىگمېنتى ئۆڭۈپ كېتىدۇ ۋە بارماقلارغا جاراھەت چىقىپ قالىدۇ.

(4) فورمالدېگىد (甲醛). بۇ نەپەس يولى ئارقىلىق سۈمۈرۈلۈپ، بۇرۇن بوشلۇقى، ئېغىز بوشلۇقى، يۇتقۇنچاق ـ كېكىردەك ۋە ھەزىم قىلىش يولى راكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. فورمالدېگىدنىڭ ئاساسلىق بۇلغاش مەنبەسى پىرېسلانغان سۈنئىي تاختايلار، يەنى قىرىندى تاختاي، پەنەركە، پىرېسلانغان تاختاي قاتارلىقلار، يەنە كۆپۈكسىمان ئىسسىقلىق ئۆتكۈزمەس ماتېرىياللار، چىرىشتىن ساقلايدىغان تۇلياۋ قاتارلىقلار تەركىبىدىمۇ فورمالدېگىد بار. بېيجىڭ شەھىرىدىكى مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلار بېيجىڭ شەھەر ئەتراپى رايونىدىكى 20 ئائىلىلىكنىڭ يېڭى ئولتۇراق ئۆيىنى تەكشۈرۈپ، پەقەت يېڭى تىپتىكى ئائىلە سايمانلىرى ۋە يېڭىدىن بېزەلگەن مېھمانخانا ۋە ياتاق ئۆيدە فورمالدېگىدنىڭ قويۇقلۇقى بىرقەدەر يۇقىرى بولغانلىقىنى بايقىغان، بېزەش دەرىجىسى يۇقىراق بولغان ئۆيلەردىكى فورمالدېگىدنىڭ بىر قېتىملىق قويۇقلۇقىنىڭ ئۆلچەمدىن ئېشىش نىسبىتى 41.6% بولغان. قىسقا ۋاقىت ئىچىدە فورمالدېگىدنىڭ يۇقىرى قويۇقلۇقى مۇناسىۋەتلىك ئۆلچەملەردىكىدىن 6 ~ 7 ھەسسە ئېشىپ كەتكەن، ئۆيئىچىدىكى قويۇقلۇقى ئۆي سىرتىدىكى قويۇقلۇقنىڭ 46 ھەسسىسىگە باراۋەر كەلگەن. فورمالدېگىد بىلەن زەھەرلەنگەندە سەۋەبى ئېنىق بولمىغان مەيدە يېقىمسىزلىنىش،

يۆتىلىش، بۇرۇن پۇتۇپ قېلىش، كۆز ۋە نەپەس يولى يېقىمسىز-لىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. فورمالدېگىد بىلەن تولا ئۇچراشسا تېرە راكى، ئاق قان كېسىلى ۋە لىمفا توقۇلمىلىرى ئۆسمىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.

ئالاھىدە كۆرسىتىپ ئۆتۈشكە تېگىشلىكى شۇكى، فورمالدې-گىد ئۇزاق ۋاقىتلارغىچە بۇلغايدۇ، چۈنكى فورمالدېگىد ئۇزاق ۋاقىتلارغىچە ئاستا - ئاستا قويۇپ بېرىلگەچكە، بېزەلگەن ئۆي-لەردە ئولتۇرغانلارغا كەلتۈرىدىغان زىيىنى بەكمۇ زور بولىدۇ. ھازىرقى زامان ئائىلە سايمانلىرى ۋە ئۆيئىچىنى بېزەشكە ئىش-لىتىلىدىغان پولمېرلانغان تاختاي قاتارلىقلارغا كۆپ چاغلاردا ئۇرېيە فورمالدېگىد چاپلاشتۇرغۇچى ماتېرىيال قىلىپ ئىشلى-تىلگەن بولۇپ، ئىسسىققا يولۇققان ھامان فورمالدېگىد يېلىم ئىچىدىن قويۇپ بېرىلىدۇ. خىمىيە تالالىق گىلەم، پولغا سالىدى-غان سۇلياۋ پالاز، سۇلياۋ تام قەغىزى، سىر، رەختلەردىكى بو-ياقلار، ئاقارتقۇلار، پىلاستىكلاشتۇرغۇچ، سىمۇلا ئارقىلىق بىر تەرەپ قىلغۇچ قاتارلىقلارمۇ فورمالدېگىد قويۇپ بېرىدۇ.

(5) رادىيوئاكتىپلىق ئېلېمېنتلار (放 射 性 元 素) بۇنىڭ كېلىش مەنبەسى يەر، قۇرۇلۇش ۋە بېزەش ماتېرىياللىرىدىكى رادىيوئاكتىپلىق ماددا رادون ھەم ئۇنىڭ ھاسىلاتلىرىنىڭ بول-غىنىدىن ئىبارەت. بۇنداق بۇلغىنىشقا ئۇچرىغانلار يامان سۈپەت-لىك ئۆسمە ۋە ئاق قان كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇشى مۇمكىن. مەملىكىتىمىزنىڭ نۇرغۇن يەر ئاس-تى سورۇنلىرىدا ئېغىر دەرىجىدە رادون بىلەن بۇلغىنىش مەۋ-جۇت. خېنەن ئۆلكىلىك كەسپىي كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئې-لىش ۋە ئۇنى داۋالاش ئورنى سەككىز شەھەرنىڭ يەر ئاستىدىكى ماگىزىن، مېھمانخانا، رېستوران ۋە ئاشخانا، كۆڭۈل ئېچىش سو-رۇنلىرى قاتارلىق 104 ئورۇندىكى رادون ۋە ئۇنىڭ ھاسىلاتلىرى-نى تەكشۈرگەندە، ئۇ جايلاردىكى رادون ۋە ئۇنىڭ ھاسىلاتلىرىنىڭ

قويۇقلۇقى ئالاھىدە يۇقىرى چىققان بولۇپ، يەر ئۈستىدىكى ئا-ھالىلەر تۇرالغۇلىرى ئىچىدىكى رادون تەركىبىنىڭكىدىن تەخ-مىنەن 40 ھەسسە يۇقىرى بولغان، ھەتتا بەك يۇقىرى بولغاندا 100 ھەسسىدىنمۇ يۇقىرى بولغان، بەزى جايلاردىكى كۆمۈر داشقاللىرى كېسەكلىرىدە سىلىنغان ئۆيلەردىكى رادوندىن بول-غىنىش خېلى بەك ئېغىر بولغان، يەنە بەزى جايلاردىكى ئۆي ۋە ئىشخانىلارنىڭ پولىغا مەرمەر تاش ياتقۇزۇلغان بولۇپ، بۇنداق جايلاردىمۇ رادوندىن بۇلغىنىش بولۇشى مۇمكىن. ئەلۋەتتە يەنە بەزى مۇتەخەسسىسلەر مۇنداق قارايدۇ: ئۆيئىچىدىكى رادون قويۇق-لۇقىنىڭ ئۆلچەمدىن ئېشىپ كېتىشى مۇنداق ئىككى خىل ئەھۋالدا يۈز بېرىدۇ: بىرى، قۇرۇلۇش دەل يەر پوستى يىمىرىلىش بەلبېغى ئۈستىگە سېلىنىپ قالغان بولسا؛ يەنە بىرى، قۇرۇلۇش ماتېرىياللىرىنىڭ رادىيوئاكتىپلىقى يۇقىرى بولسا.

ئۇنىڭدىن باشقا، كۆمۈر، ئوتۇن، ھايۋانلارنىڭ قىغلىرى، دېھقانچىلىق زىرائەتلىرىنىڭ شاخ ـ شۇمبىلىرى قاتارلىقلار يې-قىلغۇ قىلىنغاندىمۇ ئۆيئىچى ئېغىر دەرىجىدە بۇلغىنىدۇ، چۈنكى بۇ نەرسىلەرنى كۆيدۈرۈش جەريانىدا كۆپ مىقداردىكى شۇمۇرۇلىدىغان دانچىلەر پەيدا بولۇپ، ئادەم بەدىنىگە زىيان يەتكۈزىدۇ.

ئۆيئىچىدىكى يەنە بىرخىل يوشۇرۇن بۇلغاش مەنبەسى

ئۆيئىچى بۇلغىنىشلىرىنى ئۇنىۋېرسال تۈزەپ يوقىتىشقا توغرا كېلىدۇ، چۈنكى ئۆيئىچى بۇلغىنىشلىرى مەنبەسى مۇرەك-كەپ بولىدۇ. ئۆيئىچى بۇلغىنىش مەنبەسىنى كونكرېت تەھلىل قىلغاندا ئاساسلىقى تۆۋەندىكىدەك بىرنەچچە تەرەپلەردىن بولىدۇ:

(1) ئائىلىدىكى تۇرمۇش «ئىس ـ تۈتەكلىرى». بەزى چاغلاردا مۇھىتى ئەڭ ئېغىر بۇلغانغان جاي ئۆي سىرتى، ئىش-

لەپچىقىرىش سېخلىرى، ئىشخانىلار بولماستىن، بەلكى ئۆزىمىز-نىڭ ئۆيئىچى بولۇپ قالىدۇ. چۈنكى ئۆيدىن چىققان تۇرمۇش «ئىس - تۈتەكلىرى» ئاتموسفېرادىكىدىن تېخىمۇ مۇرەككەپ، قو-يۇقلۇقى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ؛ ئۆي بىرىنگەندە پەيدا بولغان بۇلغىنىشتىن تاشقىرى، يەنە ئاشخانا ئۆيدە ماي قىزىتقاندا ۋە سەي قورۇغاندا پەيدا بولغان كۆپ مىقداردىكى ئىس - تۈتەكلەر، تاماكا چەككەندىكى ئىس - تۈتەكلەر، قۇرت ئۆلتۈرىدىغان دو-رىلار چىقارغان پۇراقلار؛ كۆمۈر، كۆمۈر گازى ياكى تەبىئىي گاز-دىن پەيدا بولغان كاربون چالا ئوكسىدى ۋە كاربون(Ⅳ) ئوكسىدى قاتارلىق گازلارمۇ ئادەمگە زىيان يەتكۈزىدۇ. بۇنداق ئارىلاشما ئىس - تۈتەكلەر بىلەن بۇلغانغان ئۆيئىچى ھاۋاسىنىڭ بۇلغىنىش قويۇقلۇقى ئۆي سىرتىدىكىدىن 2 ~ 5 ھەسسە يۇقىرى بولىدۇ، ھەتتا بەزىدە 100 ھەسسىدىنمۇ يۇقىرى بولىدۇ. بەزىلەر ھاۋا ئۆ-تۈشىدىغان ئۆينىڭ ئاشخانىسىدا ئوچاققا ئوت يېقىشتىن بۇرۇن ئۆلچىگەندە، كاربون چالا ئوكسىدىنىڭ قويۇقلۇقى بىر كۇب مې-تىردا 2 مىللىگرام بولغان، ئوچاققا ئوت يېقىپ بىر سائەتتىن كېيىن ئۆلچىگەندە، كاربون چالا ئوكسىدىنىڭ قويۇقلۇقى بىر كۇب مېتىردا 30 مىللىگرامغا يېتىپ، ئادەمنى زەھەرلەيدىغان دەرىجىگە يەتكەن. ئۇزاق ۋاقىت مۇشۇنداق تۇرمۇشتا ياشايدىغان كىشىلەردە كۆپىنچە مەيدىسى يېقىمسىزلىنىش، يۆتىلىش، بېشى ئاغرىش، كۆزى، قورسىقى ئاغرىش، روھى چۈشكۈن بولۇش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، ھالەت ئۆزگىرىش رېئاكسىيەسى قاتارلىق ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ. كۆمۈرنىڭ ئىسى تەركىبىدە راك پەيدا قىلىش نىسبىتى ناھايىتى يۇقىرى بولغان كۆمۈر يېغى بار بو-لۇپ، ئۇ كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكىگە ئېغىر زىيان سېلىپ، كۆپ خىل كېسەللىكلەرگە گىرىپتار قىلىپ، «ئۆيئىچى ئۇنىۋېرسال كېسەللىك ئالامەتلىرى»نى پەيدا قىلىدۇ.

(2) رەڭسىز ۋە پۇراقسىز بولغان «ئېلېكترو ماگنىت رادىيات-

سىيەسى». مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تونۇشتۇرۇشىچە، ئېلېكترون تېخنىكىسىنىڭ كەڭ كۆلەمدە ئىشلىتىلىشىدىن پەيدا بولغان ئېلېكترو ماگنىت بۇلغىنىشىنى جامائەت ئاتموسفېرانىڭ بۇلغىنىشى، سۇنىڭ بۇلغىنىشى ۋە شاۋقۇندىن بۇلغىنىشتىن قالسا تۆتىنچى ئورۇندىكى زىيانداش دەپ قارىماقتا. ئېلېكترو ماگنىتتىن بۇلغىنىش ئوبيېكتىپ مەۋجۇت بولۇۋاتقان پاكىت بولۇپ، ئۇنىڭ سالامەتلىككە كەلتۈرىدىغان زىيىنىنى نۇرغۇن مۇتەخەسسىسلەر تەتقىق قىلىپ ئورتاق ئېتىراپ قىلغان. ئېلېكترو ماگنىت رادىياتسىيەسىنىڭ بۇلغىشى بىرخىل مۇھىم ئېنېرگىيە مەنبەسى بۇلغىشى بولۇپ، ئۇ رادىيو ـ تېلېۋىزىيە، خەۋەرلىشىش، سانائەت، قاتناش، ئېلېكتىر ئېنېرگىيەسىنى ئۇزىتىش قاتارلىق ساھەلەرگە چېتىلىدۇ. مەسىلەن، رادىيو ـ تېلېۋىزىيە مۇنارى، سانائەتتىكى يۇقىرى چاستوتىلىق ئەسلىھەلەر، تېببىي داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان ئۇلترا ئاۋاز دولقۇنى ئاپپاراتى، يۇقىرى بېسىملىق توك يەتكۈزۈش سىملىرى، تىرانسفورموتور پونكىتى، ئائىلىلەردە ئىشلىتىلىدىغان مىكرو دولقۇنلۇق ئوچاق، ئېلېكترو ماگنىتلىق ئوچاق، نۇرنى تەڭشىگىلى بولىدىغان ئۈستەل چىرىغى قاتارلىقلار ئېلېكترو ماگنىت دولقۇنىنى تارقىتىدىغان بولۇپ، ئۇلارنىڭ تارقىتىشى ئاجىز ـ كۈچلۈكلۈكى ئوخشاش بولمايدۇ.

هازىر مۇتەخەسسىسلەر ئېلېكترو ماگنىتنىڭ بۇلغىشىنىڭ ئېغىرلىقىنى يەنىلا مۇھاكىمە قىلىۋاتقان بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە بولغان زىيىنىنى مۇنداق ئىككى تەرەپتىن مۇئەييەنلەشتۈرگىلى بولىدۇ: بىرى، ئىسسىقلىق ئېففېكتى؛ يەنە بىرى، غەيرىي ئىسسىقلىق ئېففېكتى. ئىسسىقلىق ئېففېكتى دېگىنىمىز، ئادەم بەدىنى ئېلېكترو ماگنىت رادىياتسىيەسىگە ئۇچرىغاندا بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەپ، ھەرخىل كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. غەيرى-

رىي ئىسسىقلىق ئېففېكتى دېگىنىمىز قوبۇل قىلىنغان رادىياتسىيە بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ئۆرلىتىۋەتمىگەن تەقدىردىمۇ، بىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىش ياكى رېئاكسىيە پەيدا قىلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ، مەسىلەن، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىقلار.

مۇتەخەسسىسلەر شۇنداق ئەسكەرتىدۇكى، كىشىلەر تۇرۇۋاتقان ئېلېكتىرو ماگنىت رادىياتسىيە مۇھىتى بارغانسېرى مۇرەككەپلەشمەكتە ۋە ئېغىرلاشماقتا. ئەگەر بىر ئېغىز ئۆيدە ئوخشاش بىر ۋاقىتتا تېلېۋىزور ۋە كومپيۇتېر ئېچىلسا، ئۇلار پەيدا قىلغان ئېلېكتىرو ماگنىت رادىياتسىيەسى تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ. ئەگەر بۇنداق ئېغىر ھالدىكى ئېلېكتىرو ماگنىت بولغىشىغا ئۇزاق ۋاقىت ئۇچرىسا، باش قېيىش، چېچى چۈشۈپ كېتىش، ئۇخلىيالماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ.

جۇڭگو ئىستېمالچىلار جەمئىيىتىدىكى مۇناسىۋەتلىك ئەربابلار ئېلېكتىرو ماگنىتلىق بۇلغىنىشقا قارىتا ئىستېمالچىلارنى تۆۋەندىكىدەك بەش مەسىلىگە دىققەت قىلىشنى ئاگاھلاندۇردى: ① ياشانغانلار، بالىلار ۋە ئېغىر ئاياغ ئاياللار ئېلېكتىرو ماگنىت رادىياتسىيەسىگە سەزگۈر ئادەملەر توپى بولۇپ، ئۇلار ئېلېكتىرو ماگنىت رادىياتسىيەسى مۇھىتىدا ھەرىكەت قىلغاندا، رادىياتسىيە چاستوتىسى ياكى كۈچلۈكلۈكىگە ئاساسەن مۇۋاپىق قوغدىنىش كىيىملىرىنى كىيىپ قوغدىنىشى لازىم، گەرچە ئېلېكتىرو ماگنىت دولقۇنلىرىنىڭ غەيرىي ھامىلىنى پەيدا قىلىش مۇمكىنچىلىكى ھازىر يەنىلا تەتقىق قىلىنىۋاتقان بولسىمۇ، لېكىن ئالدىنى ئېلىش پوزىتسىيەسىدە تۇرۇپ ئېيتقاندا، ئېغىر ئاياغ ئاياللار ئېغىر ئاياغ مەزگىلىدە بولۇپمۇ دەسلەپكى مەزگىلدە ئەتراپلىق قوغدىنىشى لازىم، ئېلېكتىرو ماگنىت رادىياتسىيەسىنىڭ زىيىنى ھەققىدە تەلەي سىناشقا بولمايدۇ. ② ئېلېكتىرو ماگنىت رادىياتسىيەسىدىن ساقلىنىش كىيىمىنى تاللىغاندا، مەھسۇلات چۈشەندۈرۈشىنى تەپسىلىي كۆرۈپ، ئۇنىڭ قوغدىنىش

چاستوتىسى دائىرىسى ۋە يۆيۈش، ساقلاش ئۇسۇللىرىنى بىلىۋې-لىش ئارقىلىق قوغدىنىش ئىقتىدارىنىڭ ئوخشاشماسلىقى ياكى ئىشلىتىلىشى مۇۋاپىق بولماسلىقى سەۋەبىدىن رادىياتسىيەدىن ساقلىنىش ئۈنۈمىنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن ساقلىنىش لازىم. ③ ئېلېكتىر سايمانلىرى ۋە ئەسلىھەلىرىنى مۇۋاپىق ئىشلىتىش ۋە بىخەتەر ئارىلىق قالدۇرۇش ئارقىلىق رادىياتسىيە-نىڭ زىيىنىنى ئازايتىش كېرەك. ④ ئوزۇقلانغاندا تەركىبىدە ۋىتامىن A، ۋىتامىن C ۋە ئاقسىل مول بولغان ئوزۇقلۇقلار بى-لەن كۆپرەك ئوزۇقلىنىش ئارقىلىق بەدەننىڭ ئېلېكترو ماگ-نىت رادىياتسىيەسىگە تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش لازىم. ⑤ ئادەتتە ئېلېكترو ماگنىت رادىياتسىيەسىگە دائىر بى-لىملەرنى ئىگىلەشكە ئەھمىيەت بېرىش ئارقىلىق ئالدىنى ئېلىش ئېڭىنى كۈچەيتىش، دۆلەتنىڭ مۇناسىۋەتلىك قانۇن ۋە بەلگىلى-مىلىرىنى بىلىپ تۇرۇش ئارقىلىق ئۆزىنىڭ سالامەتلىك ۋە بىخە-تەرلىكىنىڭ زىيان - زەخمەتكە ئۇچرىشىدىن قوغدىنىش لازىم.

(3) ئائىلە ئېلېكتىر سايمانلىرىنىڭ شاۋقۇنىدىن بۇلغىنىش. بىز ئادەتتە ئۆي سىرتىدىكى شاۋقۇنغا بىرقەدەر دىققەت قىلىمىز، ئەمما ئۆيئىچىدىكى شاۋقۇنلارنىڭ بۇلغىنىشىغا كۆپ چاغلاردا سەل قارايمىز، شۇنىڭ بىلەن بۇنداق شاۋقۇنلارنىڭ بۇلغىنىشى ئەكەلگەن ئېغىر ئاقىۋەتلەرنىمۇ ئۇچرىتىپ تۇرىمىز. ئائىلىدە ئۇزاق ۋاقىت بەك يۇقىرى شاۋقۇننىڭ غىدىقلىشى تۈپەيلىدىن ئادەمنىڭ سالا-مەتلىكى كۆپ جەھەتتىن زىيانغا ئۇچرايدۇ، قۇلاق قىسمى ئوڭايلا يېقىمسىزلىنىدۇ، مەسىلەن، قۇلاق غوڭۇلداش، قۇلاق ئاغرىش ۋە ئاڭلاش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش قاتارلىقلار. 80 دېتسىبېلدىن يۇ-قىرى شاۋقۇنلۇق مۇھىتتا تۇرمۇش كەچۈرىدىغانلار ئىچىدە قۇلاق پاڭ بولۇپ قالىدىغانلار 50 پىرسەنتكە يېتىدىكەن. ئۇنىڭدىن باشقا، شاۋقۇن يەنە يۈرەك قان تومۇرلىرى ۋە نېرۋا سىستېمىسى قاتارلىقلارنى زەخىملەندۈرىدىكەن. ئۇزاق ۋاقىت شاۋقۇنلۇق مۇ-

ھىتتا تۇرغاندا، بولۇپمۇ تاجىسىمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار شاۋقۇنلۇق مۇھىتتا ياشىسا، يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى قوزغىلىش نىسبىتى ئاشىدىكەن. شاۋقۇن يەنە ئاياللارنىڭ فىزىيولوگىيەلىك ئىقتىدارىنى نورمالسىزلاشتۇرىدۇ، ھەيزنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىدۇ، شاۋقۇنلۇق مۇھىتتا بويىدىن ئاجراش نىسبىتى كۆپىيىدۇ، قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىدۇ ۋاھاكازالار. شاۋقۇن يەنە كىشىلەرنىڭ دەم ئېلىش ۋە خىزمەت قىلىشىغا تەسىر يەتكۈزۈپ، ئادەمنى بىزار قىلىدۇ، روھسىز ۋە چۈشكۈن قىلىپ قويىدۇ، خىزمەت ئۈنۈمىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئۆسۈپ يېتىلىۋاتقان باللار ۋە بوۋاقلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، شاۋقۇننىڭ زىيىنى تېخىمۇ ئېنىق بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئاڭلاش ئىقتىدارى زىيان ـ زەخمەتكە ئۇچرايدۇ، ئەقلىي ئىقتىدارىنىڭ تەرەققىياتىمۇ تەسىرگە ئۇچرايدۇ.

بىرلەشكەن دۆلەتلەر تەشكىلاتى ئىقتىسادىي ھەمكارلىق ۋە تەرەققىيات مەھكىمىسى شاۋقۇننىڭ بۇلغىنىشىغا قارىتا تەتقىقات ئېلىپ بېرىپ، ئادەمنىڭ شاۋقۇنغا بەرداشلىق بېرىش چېكى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 65 دېتسىبېلدىن ئېشىپ كەتسە بولمايدۇ، ئادەتتە خەلقئارا ئۆلچەم بويىچە بولغاندا، شەھەرلەردىكى ئۆيدە يول قويۇلىدىغان شاۋقۇن 42 دېتسىبېل بولسا بولىدۇ دەپ يەكۈن چىقارغان. مەملىكىتىمىزدە مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارنىڭ بەلگىلىمىسىگە ئاساسەن شاۋقۇننىڭ ئەڭ زور چېكى 80 دېتسىبېل بولغان. كىشىلەر ئۆيئىچى شاۋقۇنلىرىنى كۆپ چاغلاردا قاتناش ۋە قۇرۇلۇش شاۋقۇنلىرىغا سېلىشتۇرۇپ دائىم ئۇنىڭغا سەل قارايدۇ. ئۆيدىكى تېلېۋىزور، شامالدۇرغۇچ، كومپيۇتېر، كىر يۇيۇش ماشىنىسى پەيدا قىلغان ئاۋازلار 50 ~ 70 دېتسىبېلغا، توڭلاتقۇنىڭ 34 ~ 45 دېتسىبېلغا، تېلېۋىزورنىڭ 50 ~ 70 دېتسىبېلغا، توك بىلەن قۇرۇتۇش ماشىنىسىنىڭ 55 ~ 90 دېتسىبېلغا يېتىدىكەن. دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى تەتقىق قىلىش

ئارقىلىق، ئۆيئىچىدىكى شاۋقۇن 30 دېتسىبېلدىن ئېشىپ كەت-سە، ئادەمنىڭ نورمال ئۇيقۇسى تەسىرگە ئۇچرايدىغانلىقىنى، ئەگەر 70 دېتسىبېلدىن يۇقىرى شاۋقۇنلۇق مۇھىتتا ياشىسا، ئادەمنىڭ ئاڭلاش ئىقتىدارى ۋە سالامەتلىكى تەسىرگە ئۇچرايدىغانلىقىنى ئىسپاتلىغان. ھازىر «شاۋقۇن كېسەللىكى» كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكىگە ۋە تۇرمۇش سۈپىتىگە تەسىر يەتكۈزۈۋاتقان، ئەمما كىشىلەر سەل قاراۋاتقان ئېغىر مەسىلىگە ئايلىنىپ قالدى.

تېببىي ئالىملار ۋە ئوزۇقشۇناسلار قارىشىچە، ئادەملەر ۋىتامىن B گۇرۇپپىسىدىكىلەر ۋە ۋىتامىن C گۇرۇپپىسىدىكىلەرنى كۆپرەك يەپ بەرسە ھەممىدە ئەلا سۈپەتلىك ئاقسىلنى تولۇقلاپ تۇرسا، شاۋقۇننىڭ ئادەم بەدىنىگە بولغان تەسىرىدىن قوغدانغىلى بولىدىكەن، شۇنداقلا ئادەملەرنىڭ شاۋقۇنلۇق مۇھىتتا ئۆگىنىش ۋە خىزمەت قىلىشتىكى بەرداشلىق بېرىش كۈچىنى ئاشۇرغىلى، روھىي جەھەتتىكى جىددىيلىك ۋە ھارغىنلىقنى يېنىكلەتكىلى بولىدىكەن.

(4) ئۆيدە بېقىلغان ئەرمەك ھايۋانلار (ئىت - مۈشۈك قاتارلىق) ۋە يەرگە سېلىنغان گىلەملەردىن مىكروب تارقىلىدۇ. ھازىر ئىت - مۈشۈك، قۇرت - قوڭغۇز ۋە كانىلارنىڭ ئۆي مۇھىتىنى بۇلغىشى خېلى گەۋدىلىك بولماقتا. خەۋەرلەرگە ئاساسلانغاندا، بىر باشلانغۇچ مەكتەپ ئوقۇغۇچىسى بىر كۈچۈكنى بېقىپ، ئۇنى سوپۇن بىلەن يۇيۇپ، كېچىدە قۇچاقلاپ ئۇخلاپ قالغان، ئەتىسى ئويغانغاندا، پۈتۈن بەدىنىگە قىزىل قاپارتمىلار ئۆرلەپ كەتكەنلىكىنى بايقىغان، دوختۇرغا كۆرۈنسە، دوختۇر ئۇ بالىغا سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش خاراكتېرىدىكى تېرە ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان دەپ دىياگنوز قويغان.

ئۇنىڭدىن باشقا، تەتقىقاتچىلار ئىنتايىن ئۇششاق ھاشاراتلار، يەنى كانا، قۇرت، پىت - بۈرگە قاتارلىقلار ئۆيئىچى مۇھىتىنىڭ بۇلغىنىشىدا ناھايىتى يامان رول ئويناپ، ئادەمنى

ئۈچەي كانا كېسەللىكى ۋە ئۆپكە كانا كېسەللىكى، زىققە، ئۆپكە كانايچە ياللۇغى، بۆرەك ياللۇغى، سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغى ۋە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار قىلىدىغانلىقىنى بايقىدى. تاتلىق يېمەكلىكلەر كانىسى ئادەمنى ھەرخىل ھالەت ئۆزگىرىش تىپىدىكى كېسەللىكلەرگە گىرىپتار قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بىرخىل كانا بار بولۇپ، ئۇ ئادەم تېرىسىنىڭ سىرتقى قەۋىتىدىن تۆشۈك تېشىپ يارا پەيدا قىلىدۇ. كانا كۆپىنچە گىلەم يۇزىدە ياكى يەرگە يېقىن بوشلۇقلاردا ھەرىكەت قىلىپ، ئادەم تېرىسىدىكى ئىنتايىن ئۇششاق قاسىراقسىمان نەرسىلەر بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ ۋە كۆپىيىدۇ؛ ئۇ ئادەمنى نەشتىرى ئارقىلىق چېقىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، يەنە مەلۇم مىقداردىكى زەھەرلىك ماددىنى چىقارغاچقا، ئادەمدە رېئاكسىيە پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ چىقىرىندى ماددىلىرىمۇ ئادەمگە رېئاكسىيە بېرىدىغان بىرخىل كۈچلۈك مەنبە ھېسابلىنىدۇ. كانا تېرىگە ھۇجۇم قىلغاندىن كېيىن تېرە قىچىشىدۇ، قىزىل داغلار پەيدا بولىدۇ، ئەسۋە چىقىدۇ، ئىششىيدۇ، قان ئۇيۇپ قالىدۇ. گىلەم ئۈستىدە ئويناشقا ئامراق بالىلار چوڭلارغا قارىغاندا ئوڭايراق زىيانغا ئۇچرايدۇ. بەزىلەرنىڭ ئىستاتىستىكا قىلىشىچە، ئۆيئىچى پولىدىكى 200 مىللىگرام چاڭ - توزان ئىچىدە 17.9 دانە كانا بار ئىكەن. كانا نەم، ئىسسىق جايلارنى ۋە پاختا - كەندىر توقۇلمىلىرىنى ھەم چاڭ - توزان بار مۇھىتنى ياخشى كۆرىدىكەن، قۇرغاق ۋە ھاۋا ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان جايلارنى ياخشى كۆرمەيدىكەن.

ياخشى تازىلىق ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، ئۆيئىچى بۇلغىنىشىنى تۈگىتەيلى

ھازىرقى زامان كىشىلىرى يېڭىچە تۇرمۇش ئۇسۇلىغا ئاسا-

سەن تۇرالغۇ مۇھىتنى تېخىمۇ مۇكەممەللەشتۇرۇپ، سالامەتلىك-
كە ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىلىق بولغان ئائىلە مۇھىتىنى
تىرىشىپ بەرپا قىلىشى زۆرۈر. ئادەتتىكى ئائىلىلەرگە نىسبەتەن
ئېيتقاندا، تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە مەسىلىگە ئەھمىيەت بېرىشى
لازىم:

**(1) ئۆيگە كۈن چۈشىدىغان بولۇشىغا ۋە ھاۋاسىنىڭ ساپ بو-
لۇشىغا كۆڭۈل بۆلۈش لازىم.** ھازىرقى زامان كىشىلىرىنىڭ رو-
شەن خاتالىقى شۇكى، ئۆزلىرىنى دائىم دېگۈدەك چوڭ تەبىئەت
بىلەن ئايرىۋېتىدۇ. شەھەرلەردىكى بەكمۇ زىچ سېلىنغان ئېگىز
بىنالار، ئەينەك تاملار ۋە ھەرخىل توسالغۇلار ئۆيگە چۈشىدىغان
ئۇلترا بىنەپشە نۇرى ھەم ساپ ھاۋانى توسۇۋالىدۇ.

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تونۇشتۇرۇشىغا ئاساسلانغاندا، بىر
ئادەم بىر سائەتتە 20 ~ 30 كۇب مېتىر ساپ ھاۋا بىلەن نە-
پەسلەنسە ئۆزىنى راھەت ھېس قىلىدىكەن. 15 كىۋادرات مېتىر-
لىق بىر ئېغىز ئۆي ياكى ئىشخانىدا ئىككى ئادەملا ئىشلىسە يا-
كى تۇرسا، ھەربىر سائەتتە بىر قېتىم ھاۋاسىنى ئالماشتۇرۇپ
تۇرسا، ئاندىن ئۆي ھاۋاسىنىڭ ساپلىقىنى ساقلىغىلى بولىدى-
كەن. ھاۋا ئۇتۇشۇشى ياخشى بولمىغان ئۆيدە ئادەمگە ئوكسىگېن
يېتىشمەيدۇ، شۇنداقلا ئادەم ئۇزاق ۋاقىت كۈن چۈشمەيدىغان يا-
كى تولۇق كۈن چۈشمەيدىغان ئۆيدە ياشىسا ياكى خىزمەت قىلسا،
روھى چۈشكۈن، غەمكىن ۋە ھارغىن ھالەتلەر كۆرۈلۈپ، غەيرىي
ساغلاملىق ھالىتى شەكىللىنىدۇ. دائىم ئىشىك - دېرىزىلەرنى
ئېچىپ ھاۋا ئالماشتۇرۇپ تۇرىدىغان ئادەتنى يېتىلدۈرۈش لازىم.
ساپ ۋە يېڭى ھاۋا ھەم كۈن نۇرى ئۆيگە كىرىشى ۋە چۈشۈشى
بەكمۇ مۇھىم.

(2) ئېلېكترو ماگنىت رادىياتسىيەسىدىن ساقلىنىش لازىم. ئې-
لېكترو ماگنىت بۇلغىنىشى ئاساسەن ئائىلە ئېلېكتر سايماز-
لىرىنى ئىشلىتەكەندە پەيدا بولىدىغان، دولقۇن ئۇزۇنلۇقى ۋە

چاستوتىسى ئوخشاش بولمىغان ئېلېكترو ماگنىت دولقۇنى بو-
لۇپ، كۆزگە كۆرۈنمەيدىغان بۇ ئېلېكترو ماگنىت دولقۇنلىرى
بوشلۇقنى قاپلاپ، ئادەم ئورگانىزمىغا يوشۇرۇن خەۋپ يەتكۈزى-
دۇ. ئادەم ئورگانىزمى بۇنداق ئېلېكترو ماگنىت رادىياتسىيەسى-
نى قوبۇل قىلغاندا، بەدەندىكى مولېكۇلىلار ئېلېكترو ماگنىت
مەيدانىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ تېز سۈرئەتتە ھەرىكەت قى-
لىدۇ - دە، شۇنىڭ بىلەن بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەپ، بەدەن-
دىكى مەلۇم نېرۋا سىستېمىسىدا ۋاقىتلىق فۇنكسىيەلىك تو-
سالغۇ پەيدا قىلىدۇ. سۈمۈرگەن رادىياتسىيە بەدەن تېمپېراتۇرى-
سىنى ئۆرلىتەلمىگەن تەقدىردىمۇ، يەنە بەزى فىزىيولوگىيەلىك
ئۆزگىرىش ۋە رېئاكسىيەنى پەيدا قىلىدۇ. ئېلېكترو ماگنىت
رادىياتسىيەسىنىڭ كۈچلۈك - ئاجىز بولۇشى ئارىلىق بىلەن مۇ-
ناسىۋەتلىك بولىدۇ. شۇڭا، بۇنىڭدىكى ئىلمىي ئۇسۇل ئاۋاز
ئۇسكۇنىلىرى، تېلېۋىزور، كومپيۇتېر، توڭلاتقۇ قاتارلىق ئې-
لېكتر ئۇسكۇنىلىرىنى ئۆيگە ئورۇنلاشتۇرغاندا ئادەم بىلەن
ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدا مەلۇم ئارىلىق قالدۇرۇش، ئېلېكتر ساي-
مانلىرىنى ئەڭ ياخشىسى ياتاق ئۆيگە قويماسلىق كېرەك.

(3) ئۆي زىننەتلەش جەريانىدىكى بۇلغىنىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئۆي زىننەتلىگەندە ئالدى بىلەن دىققەت قىلىدىغان ئىش
قۇرۇلۇش ۋە زىننەت ماتېرىياللىرىنى ياخشى تاللاش، زەھەرلىك
ماددا بار ماتېرىياللارنى ئىمكانقەدەر ئىشلەتمەسلىك ياكى ئاز
ئىشلىتىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە ئۆينى زىننەتلەپ بول-
غاندىن كېيىن دەرھال كۆچۈپ كىرمەي بىر نەچچە ئاي ئۆتكۈ-
زۈپ، زىننەتلىگەن ئۆيدىكى فورمالدېگىد قويۇپ بېرىلىش مىقدا-
رى ئازايغاندا ئاندىن كۆچۈپ كىرىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىر
ۋاقىتتا، يەنە ئۆينىڭ ھاۋاسىنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇشقا ئالاھىدە
ئەھمىيەت بېرىش، شارائىت يار بەرسە تامنى رادون ئۆتكۈزمەيدى-
غان ئاقارتىش ماتېرىياللىرى بىلەن ئاقارتىش، شۇ ئارقىلىق

رادوندىن بۇلغىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. يەنە ئۆيئىچىنىڭ بۇلغىنىشىغا مۇناسىۋەتلىك ئاساسىي بىلىملەرنى ئىگىلەشكە ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

(4) جانلىق مەۋجۇداتلارنىڭ بۇلغىشىنى تۈگىتىش كېرەك. ئۆيئىچىدىكى پارازىت ھاشاراتلار كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزىدىغان ئاساسلىق بۇلغاش مەنبەسى ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن، چاڭ - توزان كانىسى كانايچە زىققە كېسىلىنى قوزغىغۇچى بولۇپ، ئۇ ئۆيئىچىدىكى چاڭ - توزان ئىچىدە ياشاشنى ياخشى كۆرىدۇ، شۇڭا ئۆيدىكى توزانلارنى تازىلاپ تۇرۇشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش، بولۇپمۇ چاڭ - توزان ئوڭاي يىغىلىپ قالىدىغان گىلەم چۆرىلىرى، كارىۋات ئاستى قاتارلىق جايلارنى دائىم تازىلاپ ۋە دېزىنفېكسىيە قىلىپ تۇرۇش، يوتقان كۆرپىلەرنى دېگۈدەك سۇرتۇپ ۋە تازىلاپ تۇرۇش كېرەك.

ئادەمنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشى بىر خىمىيەۋى رېئاكسىيە جەريانى بولۇپ، بۇ جەرياندا نۇرغۇن خىمىيەۋى ماددىلار بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تونۇشتۇرۇشىچە، بۇ خىمىيەۋى ماددىلار كۆپ بولغاندا 500 خىلدىن ئاشىدىغان بولۇپ، ئۇلار تېرە، ھەزىم يولى ۋە نەپەس يولى قاتارلىقلار ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدىكەن، بۇنىڭ ئىچىدە نەپەس يولى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدىغىنى 149 خىل، تېرە ئارقىلىق چىقىرىلىدىغىنى 71 خىل ئىكەن. بۇ چىقىرىندىلار بەدەن سىرتىغا چىقىرىلغاندىن كېيىن ئەگەر تېززەك تارقىتىۋېتىلمەي ياكى بىر تەرەپ قىلىنماي، ئۆيئىچىدە يىغىلىپ مەلۇم قويۇقلۇقنى پەيدا قىلسا، جانلىقلار بۇلغىنىشىنى پەيدا قىلىپ ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە تەسىر يەتكۈزىدىكەن، ھەتتا كېسەللىككە گىرىپتار قىلىدىكەن. شۇڭا، دائىم دېگۈدەك ئىشىك - دېرىزىلەرنى ئېچىپ ھاۋا ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش، ئۆينى دائىم تازىلاپ، دېزىنفېكسىيە قىلىپ، چاڭ - توزان سۈمۈرگۈچ بىلەن چاڭ -

تۇزانلارنى سۈمۈرۈپ تۇرۇش، ئۆينى دائىم رەتلەپ يىغىشتۇرۇپ ۋە سۈرتۈپ تۇرۇش، ئەخلەتنى ۋاقتىدا بىر تەرەپ قىلىپ تۇرۇش كېرەك. ئۆيدىكى كىيىم - كېچەك، يوتقان - كۆرپىلەرنىمۇ رەتلەپ، ئاپتاپقا سېلىپ، يۇيۇپ تۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك؛ شەخسىي تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىش، كىيىم - كېچەكلەرنى دائىم ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم، جانلىقلار بۇلغىنىشىنى پەيدا قىلىپ ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە زىيان يېتىپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئۆيئىچىدە ئىت - مۈشۈك قاتارلىق ھايۋانلارنى باقماسلىق كېرەك.

(5) شاۋقۇننى تۆۋەنلىتىپ، زىيانلىق گازنى ئازايتىش لازىم.

شاۋقۇن كۈچلۈك بولغان ئائىلە ئېلېكتىر سايمانلىرىنى ئۇزاق ۋاقىت ئىشلەتمەسلىك، بىر نەچچە خىل ئائىلە ئېلېكتىر سايمانلىرىنى بىرلا ۋاقىتتا ئىشلەتمەسلىك، شاۋقۇننىڭ ئادەمگە زىيان يەتكۈزۈشىنى ئازايتىش ئۈچۈن، ئۆيدە مۇۋاپىق گۈل - گىياھ ئۆستۈرۈش لازىم.

ئاشخانا ئۆيدىن چىققان ئىس - تۈتەك، ئادەم چىقارغان كاربون (Ⅳ) ئوكسىدى، تاماكا چەككەندە چىققان ئىس ئارىسىدىكى كاربون چالا ئوكسىدى قاتارلىقلار ئۆيئىچى ھاۋاسىنى قاتتىق بۇلغاپ، ئائىلە ئەزالىرىنىڭ ساغلاملىقىغا ئېغىر تەھدىت ئەكېلىدۇ، بولۇپمۇ بالىلار ۋە ياشانغانلارغا تېخىمۇ ئېغىر زىيانلارنى ئەكىلىدۇ. مەسىلىنىڭ ئېغىر يېرى شۇ يەردىكى، بۇ خىل ئەھۋاللارغا دىققەت - ئېتىبارنى قوزغاش ۋە ئۈنۈملۈك ھەل قىلىش تېخى ئىشقا ئاشمىدى، ئۆيئىچىدىكى زىيانلىق ئىس - تۈتەكلەرنى تىرىشىپ ئازايتىش لازىم. مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارنىڭ ئىستاتىستىكىسىغا ئاساسلانغاندا، جۇڭگودىكى تاماكا چېكىدىغانلار تەخمىنەن 300 مىليونغا يېتىدىغان بولۇپ، پۈتۈن دۇنيادىكى تاماكا چېكىدىغانلار ئومۇمىي سانىنىڭ تۆتتىن بىرىنى تەشكىل قىلىدىكەن. ھەر يىلى تاماكا چېكىشتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن ئۆلۈپ كەتكەن جۇڭگولۇقلار تەخمىنەن

9 مىليون ئادەمدىن كۆپرەك ئىكەن. جۇڭگودا ئۆپكە راكى بىلەن ئۆلۈپ كەتكەنلەرنىڭ نىسبىتى ھەر يىلىغا 4.5 پىرسەنتتىن ئېشىپ بېرىۋېتىپتۇ. بىر ئادەم تاماكا چەكسە كۆپىنچە ئەھۋاللاردا ئۆيدىكى بارلىق ئادەم زىيانغا ئۇچرايدۇ، شۇڭا ئۆيئىچىدە قەتئىي تاماكا چەكمەسلىك، تىرىشىپ «ئىس ـ تۈتەكسىز ئائىلە»نى بەرپا قىلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۆيدىكى ئاشخانا تازىلىقىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش، ئىمكانقەدەر ئىس ـ تۈتەكنى ئازايتىش لازىم. مەسىلەن، سەي قورۇغاندا ئوتنى بەك كۈچلۈك قىلىۋەتمەسلىك، تاماقتا ئىمكانقەدەر سۈپەتلىك مايلارنى ئىشلىتىش، ئاشخانا ئۆينىڭ ھاۋا ئۆتۈشۈش شارائىتىنى تىرىشىپ ياخشىلاش كېرەك.

تەتقىقاتلاردىن ئىسپاتلىنىشىچە، جىمجىت، پاكىز مۇھىت ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە كاپالەتلىك قىلىشنىڭ مۇھىم شەرتى ھېسابلىنىدىكەن.

«رەڭگىگە ئەھمىيەت بېرىش، ئاددىي زىننەتلەش»تىن ئىبارەت يېڭى كۆز قاراشنى تىكلەيلى

«رەڭگىگە ئەھمىيەت بېرىش، ئاددىي زىننەتلەش» — ئۆيئىچى مۇھىتىنى ياخشىلاشتىكى مۇھىم ئىدىيەۋى ئالدىنقى شەرتلەرنىڭ بىرى. مۇھىت ئالىملىرى رەڭنىڭ ئادەمنىڭ كەيپىياتى ۋە سالامەتلىكىگە مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىنى خېلى بالدۇر ئىسپاتلىغانىدى. تەرەققىي تاپقان دۆلەتلەردە رەڭ پسىخولوگىيە ئىلمى ئاللىقاچان كەڭ قوللىنىلىدىغان پەنگە ئايلاندى.

(1) رەڭ تاللاش دەم ئېلىش ۋە سالامەتلىككە پايدىلىق بولغان مۇھىت بەرپا قىلىشتا بەكمۇ مۇھىم. رەڭ مۇھىم فىزىيولوگىيەلىك رولغا ئىگە. ئالىملار قىزىل رەڭ سىستېمىسىنىڭ فىزىيولوگىيەلىك جەھەتتە قان بېسىمىنى ئۆرلىتىۋېتىش ۋە تومۇر

سوقۇشنى تېزلىتىشتە رولى بارلىقىنى بايقىغان بولۇپ، پىسخىك جەھەتتە قوزغاش رولىنى ئويناپ، نېرۋىنى غىدىقلاپ، قان ئايلىنىشنى تېزلىتىدۇ، لېكىن ئۇزاق ۋاقىت قىزىل رەڭ مۇھىتىغا يېقىنلاشسا ئادەمنى چارچىتىدۇ ۋە ئەندىشىگە سېلىپ قويىدۇ. سېرىق رەڭ سىستېمىسى فىزىيولوگىيەلىك جەھەتتە نېيترال رەڭگە يېقىن بولۇپ، ئادەمگە ئىسسىق سېزىم بېرىدۇ، شۇڭا ئادەتتە بۇ رەڭ خىزمەت مۇھىتىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەنە ئاشخانىلارغىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ، چۈنكى سېرىق رەڭ ئىشتىھانى ئېچىش رولىنىمۇ ئوينايدۇ، لېكىن بۇ خىل رەڭ يەنە كەيپىياتى مۇقىم بولماسلىق ۋە خالىغانچە ھەرىكەت قىلىشتەك ئەھۋالنى پەيدا قىلىدۇ. كۆك رەڭ سىستېمىسى فىزىيولوگىيەلىك جەھەتتە قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىش ۋە تومۇر سوقۇشنى ئاستىلىتىش رولىغا ئىگە، ئۇ ئادەمگە پاكىزلىق سېزىمىنى بېرىدۇ ۋە تىنچلاندۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ. يېشىل رەڭ سىستېمىسى فىزىيولوگىيەلىك ۋە پسىخولوگىيەلىك جەھەتتە نېيترال ھالەتنى ئىپادىلەيدۇ، شۇڭا دوختۇرخانىلاردىكى كېسەلخانىلارغا كۆپىنچە يېشىل رەڭ ئىشلىتىدۇ. كاۋا چېچەكى رەڭ ئىشتىھانى ئاچىدۇ ۋە كەيپىياتنى مۇقىملاشتۇرىدۇ، شۇنداقلا كالتىسىيىنىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە پايدىلىق بولىدۇ. ھاۋا رەڭ ھارغىنلىقنى تۈگىتىدۇ. سۆسۈن رەڭ ئادەمنى تىنچلاندۇرىدۇ ۋە مۇلايىملاشتۇرىدۇ.

شۇڭا، نۇرغۇن مۇتەخەسسىسلەر ئۆي زىننەتلەنگەندە رەڭ پسىخولوگىيەسىنى قوللىنىشنى، رەڭگە ۋە رەڭنى ماسلاشتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىشنى، تۇرالغۇ ئۆيىنىڭ رەڭگى بىلەن ئۆي سايمانلىرىنىڭ رەڭگىنىڭ ماسلىشىشىنى، ئۆيدە ئولتۇرىدىغان ئادەملەرنىڭ سالامەتلىكىگە پايدىلىق بولۇشنى تەشەببۇس قىلىدۇ. ئۆي زىننەتلىگەندە «خاسلىق»قا ئىگە بولۇشى كېرەك، يەنى ئائىلە ئەزالىرىنىڭ سانى، يېشى، قىزىقىشى ۋە سالامەتلىك

ئەھۋالى قاتارلىقلارغا ئاساسەن رەڭنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. مەسىلەن، نوپۇسى ئاز، ئۆيى چوڭ بولغان ئائىلىلەر جانلىقلىق ۋە تېتىكلىكنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئىسسىق رەڭنى تاللىسا بولىدۇ. ئەگەر نوپۇسى كۆپ، ئۆيى ئانچە چوڭ ئەمەس ئائىلىلەر بولسا سوغۇق رەڭنى تاللىسا بولىدۇ. يۇقىرى قان بېسىمى ۋە يۈرەك كېسىلى بارلارغا قىزىل رەڭنى تاللىماسلىقنى تەكىتلەش زۆرۈر. خامۇشلۇق، تولا غەم ـ ئەندىشىدە يۈرىدىغان ۋە نېرۋىسى ئاجىز كىشىلەر تۇرىدىغان ئۆيلەرگە قىزىل ياكى سېرىق قاتارلىق ئىسسىق رەڭلەرنى ئىشلەتسە، ئۇلارنىڭ ناچار كەيپىياتىنى ياخشىلاپ قوشۇمچە داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. دېمەك، ئۆي رەڭگىنى تاللاشتا ئادەمگە ۋە ئائىلىگە قاراپ تاللاش كېرەك.

(2) مۇھىتنىڭ رەڭگى ئادەمنىڭ كەيپىياتى ۋە سېزىمىگە مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدۇ. مۇتەخەسسىسلەر تەتقىق قىلىش ئارقىلىق رەڭ ئۈنۈمىدىن پايدىلانغاندا ئادەمنىڭ كەيپىياتىنى تەڭشەيدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. چۈنكى پسىخولوگىيە نۇقتىسىدىن قارىغاندا، رەڭ خۇشاللىق سېزىمىنى ۋە تەمىنى پەيدا قىلىدۇ. مۇزىكىدا يېشىل رەڭ كۆپىنچە تىپتىنچ ھالەتتىكى ئىسكىرىپكا ئوتتۇرا ئاۋاز سېزىمىگە ۋەكىللىك قىلىدۇ؛ كاۋا چېچەكى رەڭ بولسا ئادەمگە ئىبادەتخانىلاردا ئىبادەت قىلغاندا چېقىلىدىغان سائەت ئاۋازى سېزىمىنى، شۇنداقلا ئاياللارنىڭ بوش تۆۋەن ئاۋازى سېزىمىنى بېرىپ، ئادەمنى راھەت ۋە ئازادە ھېس قىلدۇرىدۇ. قىزىل قارىلىق يېرى شۇكى، بىز ئوچۇق سېرىق رەڭنى كۆرگىنىمىزدە، لىمون ئاپېلسىننىڭ ئاچچىق ـ چۈچۈك پۇرىقىنى ئەسلەپ قالىمىز. رەڭ راستىنلا بىزگە يوشۇرۇن سەزگۇ ئاتا قىلىپ، بىزنىڭ سەزگۇ ئەزالىرىمىزدا تەسىر پەيدا قىلىدۇ، ئوخشاشمايدىغان رەڭ كۆزىمىزگە چېلىققاندا ھېسسىياتىمىز ۋە پسىخىك ئىنكاسىمىزدا بەزى ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن، تەنھەرىكەتچىلەرگە قىزىل رەڭلىك نۇر قىسقا ۋاقىت يورۇتۇلسا، كۈچ ـ

قۇدرىتى ئۆرغۇيدۇ. يېڭى تۇغۇلغان بوۋاق تولا يىغلاپ توختىمى-سا، ئۆيگە ھاۋا رەڭلىك چىراغ يورۇتۇلسا، بوۋاقنىڭ كەيپىياتى-نىڭ مۇلايىملىشىشىغا پايدىسى بولىدۇ؛ ئەگەر بىرەر كىشىنىڭ روھى بەك چۈشكۈن بولۇپ، ھېچ ئىش خۇشياقماس بولۇپ قالسا، قىزىل رەڭلىك كىيىم كىيسە، ئۇنىڭ روھىي ھالىتىنىڭ ياخ-شىلىنىشىغا پايدىسى بولىدۇ.

رەڭ ئادەمنىڭ كەيپىياتىغا تەسىر كۆرسەتكەنلىكتىن، ئە-قىللىق ئادەم ئۆزىگە ماس كېلىدىغان رەڭلىك كىيىملەرنى ئۇس-تاتلىق بىلەن تاللاپ كىيىپ، ئۆزىنىڭ خاسلىقى ۋە تەربىيە كۆرگەنلىكىنى نامايان قىلالايدۇ.

ئىككىنچى دۇنيا ئۇرۇشى مەزگىلىدە ناتسىست گېرمانىيەسى رەڭنىڭ ئادەم پسىخىكىسىغا تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىدىن پايدى-لىنىپ، ئەسىرلەرنى ئىقرار قىلىشقا مەجبۇرلىغان، قىيىنىغان ۋە مەجرۇھ قىلىپ قويغان. ئۇلار ئۇرۇشتا ئەسىرگە چۈشكەنلەرنى تۆت تېمى ماندارىن قىزىل رەڭدە بويالغان بىر ئېغىز ئۆيگە سولاپ، ئۇلارغا كۈچلۈك غىدىقلايدىغان قورقۇنچلۇق كۆرۈنۈش-لەرنى كۆرسىتىپ، ئۇلارنىڭ بېشىنى ئايلاندۇرۇپ، كۆڭلىنى ئې-لىشتۇرۇپ ۋە قۇستۇرۇپ، ئاخىر روھىي جەھەتتىن ئۇلارنى بەر-بات قىلغان.

تەرەققىي تاپقان دۆلەتلەردە كىشىلەر رەڭنى ئىنتايىن ئۇس-تىلىق بىلەن ئىشلەپچىقىرىش ۋە تۇرمۇش ئۈچۈن خىزمەت قىل-دۇرىدۇ. ئىشخانىلارنىڭ ئۈستىنى ئاق، ئاستىنى يېشىل رەڭدە سىرلاپ، ئادەمگە جىمجىت تۇيغۇنى ھېس قىلدۇرىدۇ ھەمدە زېھ-نىنى يىغدۇرىدۇ. يۇك قاچىلاش، چۈشۈرۈش ۋە توشۇش سورۇن-لىرىدىكى يېشىل يۇك كوزۇپلىرى توشۇش ئىشچىلىرىنى يەڭگىل ھېس قىلدۇرىدۇ. ھاۋا رەڭ ۋە يېشىل رەڭ تارايتىش رېڭى ياكى كەينىگە چېكىنىش رېڭى بولغاچقا، قارىماققا نەرسىلەرنى ئەمەلى-يەتتىكىدىن كىچىك كۆرسىتىدۇ، شۇڭا ئامېرىكا ۋە ياپونىيەدە

قاتناش ھادىسىسىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ھاۋا رەڭلىك ۋە يېشىل رەڭلىك ئاپتوموبىللارنى ئازايتقان، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، يەنە شوپۇرلارنىڭ نېرۋىسىنى تەڭشەش ئۈچۈن، يول يۈزى ۋە بەلگىلەرنىڭ رەڭگىگىمۇ ئىنتايىن ئەھمىيەت بەرگەن.

(3) مۇھىت رەڭگى ئارقىلىق كېسەل داۋالىغىلى بولىدۇ. مېدىتسىنا ئاتىسى دەپ ئاتالغان شىپوكىملادى رەڭ ئادەم بەدىنى بىلەن قەلب ئوتتۇرىسىدىكى كۆۋرۈك، بىر ئادەم رەڭنى كۆرگەندە ئۇنىڭ قەلبىدە تەسىر پەيدا بولىدۇ، دەپ قارىغان. كىلىنىكا ئەمەلىيىتىمۇ شىپوكىملادىنىڭ بۇ نۇقتىئىنەزىرىنى ئۇزلۇكسىز ئىسپاتلىماقتا. رەڭ ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى داۋالاشتا ئاجايىپ تەسىر كۆرسىتىدۇ. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە، مۇۋاپىق رەڭ چوڭ مېڭىنى كۆپ تەرەپتىن غىدىقلاپ، خۇشال - خۇرام كەيپىياتنى پەيدا قىلىپ، بىمارنىڭ ئازابىنى يەڭگىللىتىدىكەن. ھازىر دۇنيادا «خىروماتوگراما ئارقىلىق داۋالاش» (رەڭ ئارقىلىق داۋالاش)تىن ئىبارەت بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلى باش كۆتۈرمەكتە. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ كەڭ دائىرىدە ئىشلىتىلىشىنى كىشىلەر بەلكىم تەسىرەك مۆلچەرلىشى مۇمكىن. ئۇ ئادەمنىڭ پىسخىكىسىغا تەسىر كۆرسىتىپلا قالماي، ئادەم بەدىنىنى داۋالاشقىمۇ بىۋاسىتە قاتنىشىدۇ. ئالىملار يەنىمۇ تەتقىق قىلىش ئارقىلىق رەڭنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ھۈجەيرە ۋە بەزى توقۇلمىلىرىغا سىڭىپ كىرىپ، ئادەمنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدىغانلىقىنى بايقىدى.

ئامېرىكىدا قۇتراپ ساراڭلىق قىلغانلارنىڭ كەيپىياتى جىددىيلەشسە، دوختۇر ئۇلارغا تىنچلاندۇرۇش ئوكۇلى ئۇرماستىن، شاپتۇل چېچىكى رەڭلىك كىچىك ئۆيگە سولاپ قويىدىكەن. مۇشۇنداق قىلغاندا ئۇلار تېزلا ياۋاشلاپ قالىدىكەن. ئامېرىكىدا يەنە تەخمىنەن 30 مىڭ يېڭى تۇغۇلغان بوۋاققا ھاۋا رەڭلىك نۇر بې-

رىش ئارقىلىق ئۆلاردىكى سېرىقلىقنى ئۇنۇملۇك داۋالىغان. سا-بىق سوۋېت ئىتتىپاقىدا بەزى مەكتەپلەر سىنىپتىكى ئاق لامپۇچكىلارنى سۆسۈن رەڭلىك لامپۇچكىلارغا ئالماشتۇرۇش ئارقىلىق ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارىنى ئۇنۇملۇك جارى قىلدۇرغان. ئەمەلىيەت ئىسپاتلىدىكى، قىزىل رەڭ قان بېسىمنى ئۆرلىتىپ، قان تومۇرنىڭ سوقۇشى ۋە نەپەسنى تېزلىتىۋېتىدۇ. فىرانسىيە رەڭ جەمئىيىتىنىڭ تەجرىبە نەتىجىسىدىن ئىسپاتلى-نىشىچە، قىزىل رەڭلىك ئۆيدە ئادەمنىڭ يۈرەك سوقۇشى مىنۇ-تىغا 17 قېتىم كۆپىيىپ كېتىدىكەن، شۇڭا يۈرەك كېسىلى ۋە يۇقىرى قان بېسىمى بار كىشىلەر قىزىل رەڭنى رەت قىلىدۇ. شۇنداق بولغاچقا، رەڭ جەمئىيىتىنىڭ دوختۇرخانىلىرىدا ئاق رەڭ ئىشلىتىلگەن. كىشىلەر مەملىكىتىمىزدىكى تۇنجى «رەڭ دوختۇرخانىسى» ــــ بېيجىڭ بىناكارلىق دوختۇرخانىسىنىڭ قۇ-رۇلغانلىقىنى خۇشال ـ خۇراملىق بىلەن كۆرمەكتە.

رەڭ ئادەملەرگە شۇنداق كەڭرى ۋە چوڭقۇر تەسىر قىلغاچ-قا، ئۆيلەرنى زىننەتلىگەندە «ئالاھىدە ياسىداق» بولۇشنى قارى-غۇلارچە قوغلاشماي، «ئادەمنى ئاساس قىلىش»، «رەڭگىگە ئەھمى-يەت بېرىش، ئاددىي زىننەتلەش»، راھەت، خۇشال ـ خۇرام، ئەمە-لىي، تۇرمۇشقا قولايلىق بولۇشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

2. ئىشخانا مۇھىتى پەيدا قىلغان ھازىرقى زامان مەدەنىيەت كېسەللىكلىرى

ھازىرقى زامان ئىشخانا مۇھىتى ۋە ئەسلىھەلىرى كىشى-لەرگە ناھايىتى زور خىزمەت قولايلىقلىرىنى ئەكېلىپ، خىزمەت ئۈنۈمىنى ئۆستۈردى. لېكىن، كىشىلەر قولايلىق ۋە تېز بولۇش-تىن ھۇزۇرلىنىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، تەدرىجىي ھالدا چوڭ تە-

بىئەتتىن ئايرىلىپ، مەلۇم دائىرىدىكى ئېكولوگىيەلىك مۇھىتنى سېزىپ ـ سەزمەي بۇزماقتا. «ئېگىز بىنا بىرلەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى»، «ئىشخانا بىرلەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى» ۋە «هاۋا تەڭشىگۈچ كېسەللىكى» قاتارلىق هازىرقى زامان مەدەنىيەت كېسەللىكلىرى كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزمەكتە.

«ئىشخانا بىرلەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى»

ئىشخانىلارنىڭ بۇلغىنىشى «ئىشخانا بىرلەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى»نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق سەۋەب هېسابلىنىدۇ.

زامانىۋىلاشقان ئىشخانا ئەسلىھەلىرى زىيانلىق گاز تارقىتىدۇ. كومپيۇتېر، نۇسخىئالغۇ، پىرىنتېر، فاكس ئاپپاراتى، سىنئالغۇ قاتارلىقلار ئىشخانا هاۋاسىنى بۇلغايدۇ ۋە مەنپىي ئىيوننىڭ يېتىشمەسلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن، نەم جايدا نۇسخىئالغۇ ئادەمنى چارچىتىدىغان ۋە تېرىنى ئاغرىتىدىغان كاربون ـ هىدروگېن بىرىكمىلىرىنى چىقىرىدۇ؛ قۇرغاق جايدا نۇسخىئالغۇ ئوزون گازىنى چىقىرىپ، ئادەمنىڭ كۆزى ۋە نەپەس سىستېمىسىنى غىدىقلايدۇ.

ئىشخانىدا تاماكا چەككەندە ئىشخانا هاۋاسى تەركىبىدىكى كاربون (Ⅳ) ئوكسىدى قويۇقلۇقىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. تەتقىقاتلاردىن ئىسپاتلىنىشىچە، كاربون (Ⅳ) ئوكسىدىنىڭ مىقدارى 5 پىرسەنتكە يەتسە ئادەمنىڭ نەپىسى بوغۇلىدىكەن؛ 5.5 پىرسەنتتىن ئاشسا ئادەمنىڭ هاياتى خەۋپكە ئۇچرايدىكەن. ئەگەر 10 كىۋادرات مېترلىق ياخشى هىملەنگەن ئىشخانىدا تۆت ئادەم كۈنىگە 10 تال تاماكا چەكسە، ئىشخانا هاۋاسى تەركىبىدىكى كاربون (Ⅳ) ئوكسىدىنىڭ مىقدارى ئۆلچەمدىكىدىن خېلى بەك ئېشىپ

كېتىدىكەن.

ئىشخانىلاردىكى ئۆلچەمسىز زىننەت ماتېرىياللىرى ۋە ئۈس-تەل، ئورۇندۇقلارمۇ خېلى ئۇزاققىچە زىيانلىق گاز چىقىرىدۇ. گالوگېنلاشقان ھىدرو كاربون بىرىكمىلىرى، ئاروماتىك ھىدرو كاربون بىرىكمىلىرى، ئالدېگىد تۈرىدىكى بىرىكمىلەر، كېتون تۈرىدىكى ۋە ئېستېر تۈرىدىكى بىرىكمىلەر زىيانلىق پارلىنىش-چان گاز چىقىرىدۇ ۋە خېلى ئۇزاققىچە ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە تەھدىت سالىدۇ.

ھاۋا ئۆتۈشۈشكە توسالغۇ بولىدىغان نامۇۋاپىق سېلىنغان بىنالارنىڭ ئىشخانىلىرىدىكى زىيانلىق گازلار، لىفت، پەلەمپەي ۋە بىنانىڭ ئاستىدىكى ماشىنا توختىتىش ئورۇنلىرىدا پەيدا بولغان زىيانلىق گازلار سىرتقا ئوڭايلىقچە چىقىپ كېتەلمىگەچ-كە ۋە سىرتتىكى ساپ ھاۋا ئىشخانىلارغا ئوڭايلىقچە كىرەلمى-گەچكە، زىيانلىق گازلارنىڭ زىيىنى تېخىمۇ بەك كۆچىيىدۇ، بۇنداق بۇلغىنىشنىڭ نەتىجىسىدە ئادەم نەپەس يولى، يۈرەك، جى-گەر، تېرە قاتارلىق ئەزالار كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدۇ.

گۇرۇپپىلىق كېسەللىك — «ئېگىز بىنا بىرلەشمە كېسەللىك ئالامىتى»

مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، ئىلمىي لايىھەلەنگەن نۇرغۇنلىغان زامانىۋى ئىشخانا بىنالىرى قارىماققا ئاجايىپ ئېگىز، ھەيۋەت، پارقىراپ، چاقناپ تۇرسىمۇ، سالامەتلىك نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا ئەمەلىيەتتە بۇ بىر مىكروب زاۋۇتىدىن ئىبارەت.

تونۇشتۇرۇشقا ئاساسلانغاندا، كىشىلەرنىڭ ئىشخانا بىناسى ئىچىنىڭ بۇلغىنىشىنىڭ ئېغىرلىقىغا بولغان تونۇشى تارقى-لىشچان كېسەللىك يۈز بەرگەن بىر دوختۇرخانىغا بولغان تونۇ-

شىغا يەتمەيدىكەن. يېقىندا مەلۇم دوختۇرخانىدىكى ئايال سېستىرالاردا كۆزىدىن ياش ئېقىش، گېلى قىچىشىش، بەدىنىگە ئەسۋە چىقىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلگەن، كېيىن بۇ كېسەل-لىك بارغانسېرى ئەدەپ، ئەر خىزمەتچىلەرگە، كېيىن دوختۇرخا-نىدا يېتىپ داۋالىنىۋاتقان كېسەللەرگىمۇ تارقىلىپتۇ. دەسلەپتە، كىشىلەر بۇ خىل ئالامەتلەرنى ھاۋا كىلىماتى پەيدا قىلغان بولۇ-شى مۇمكىن، دەپ پەرەز قىلىشىپتۇ، لېكىن، كېسەللىكنىڭ تارقىلىش دائىرىسى بارغانسېرى كېڭەيگىلى تۇرغاندا، مۇھىت ئاسراش مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ «دىياگنوز» قويۇپ بېرىشىنى تەكلىپ قىلىپتۇ. ئۇلار مەلۇم ۋاقىت تەكشۈرگەندىن كېيىن، ئۇ-نىڭ نەتىجىسى مۇتەخەسسىسلەرنى بەكمۇ چۆچۈتۈۋېتىپتۇ، يەنى بالنىست تېمىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان پار ياپراقچىلىرىنىڭ كەينىگە يىغىلىپ قالغان كېسەللىك پەيدا قىلغان نۇرغۇن مىكروبلارنى بايقاپتۇ، بۇ SBS بولۇپ، «ئېگىز بىنا بىرلەشمە كېسەللىك ئالا-مىتى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

بەزى «ئاق ياقىلىقلار» ھەر كۈندىكى ۋاقتىنىڭ 90 پىرسەن-تىنى دېگۈدەك ھاۋا ئۆتۈشمەيدىغان ئېگىز بىنالار ئىچىدە ئۆت-كۈزگەچكە، مۇشۇنداق كېسەللىكلەر ئوڭاي يۇقۇپ قالىدۇ. ئا-ياللارنىڭ مۇھىتقا بولغان سەزگۈرلۈكى يۇقىرى، شۇڭلاشقا ئۇلار خىمىيەۋى ماددىلار ۋە گازلارنىڭ غىدىقلىشىنى ناھايىتى ئوڭايلا سېزىۋالايدۇ، شۇڭا ئاياللارنىڭ بۇنداق كېسەللىككە گىرىپتار بولۇش خەۋپى تېخىمۇ زور بولىدۇ.

ئۇزاق ۋاقىت ھاۋا ئۆتۈشمەيدىغان بىنادا ئىشلەيدىغانلارنىڭ كۆڭلى ئېلىشىدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، بېشى قايىدۇ، بۇنى پۇتۇپ، كۆزى قىزىرىپ قالىدۇ، گېلى ئاغرىيدۇ، مەيدىسى يېقىمسىزلى-نىدۇ، يۆتىلىدۇ، نەپىسى بوغۇلىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقىدەك ئالامەت-لەر بولسا «ئېگىز بىنا بىرلەشمە كېسەللىك ئالامىتى» ئىكەن دەپ دىياگنوز قويۇلسا بولىدۇ.

كومپيۇتېرنىڭ ئېلېكتروماگنىت رادىياتسىيەسىگە دىققەت قىلىش زۆرۈر

كومپيۇتېرنىڭ مەيدانغا كېلىشى بىلەن بىزنىڭ ئىشخانا شارائىتىمىز، ئىشلەش ئادىتىمىز ۋە ئىشلەش تەرتىپىمىزدە ئىنقىلاب خاراكتېرلىك ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، خىزمەت ئۈنۈمى ئىنتايىن يۇقىرى كۆتۈرۈلدى، لېكىن ھازىرقى زامان ئىشخانا ئەسلىھەلىرىنىڭ مۇھىم بەلگىلىرىدىن بىرى بولغان كومپيۇتېرنى مۇۋاپىق ئىشلەتمەسلىك سەۋەبىدىن، بىز مۇھىتتىكى زىيانلىق نەرسىلەرنى كۆرەلمىسەك ۋە سىلاپ بىلەلمىسەكمۇ، ئۇنىڭ سالامەتلىككە كەلتۈرىدىغان يامان ئاقىۋىتىنى تونۇپ يەتمەكتىمىز، شۇڭا بۇنىڭغا قارىتا يۇكسەك كۆڭۈل بۆلۈشىمىز ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشىمىز لازىم.

كىشىلەر دائىم دېگۈدەك كومپيۇتېرنىڭ ئېلېكتروماگنىت رادىياتسىيەسىنى كومپيۇتېر ئېكرانىنىڭ رادىياتسىيەسى پەيدا قىلىدۇ، دەپ قارايدۇ. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ كۆرسىتىشىچە، گەرچە كومپيۇتېر ئېكرانى قويۇپ بەرگەن مۇسبەت ئىيون مەشغۇلات قىلىۋاتقان ئادەمنىڭ بەدىنىنىڭ بىيوخىمىيەلىك پائالىيىتىگە تەسىر كۆرسىتىپ، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى تۆۋەنلەتسىمۇ، لېكىن كومپيۇتېرنىڭ ئېلېكتروماگنىت رادىياتسىيەسىنىڭ ئەڭ يامان يېرى ئۇنىڭ كەينى تەرىپى ۋە ئىككى يېنى تەرىپى ئىكەن. شۇڭا، مۇتەخەسسىسلەر كىشىلەرگە شۇنى ئەسكەرتىدۇكى، ئەڭ ياخشىسى كومپيۇتېرنىڭ كەينى بىلەن ھەپىلەشمەسلىك كېرەك. ئىگىلىشىمىزچە، كومپيۇتېرنىڭ ئېكرانى قوغۇشۇن تەركىبى بار ئەينەكتە ياسىلىدىغان بولۇپ، رادىياتسىيەنى مەلۇم دەرىجىدە توسۇيالايدىكەن، ئەمما كومپيۇتېرنىڭ ئىككى يېنى ۋە كەينى تەرىپىدە رادىياتسىيەنى توسىدىغان نەرسە بولمىغاچقا، ئە-

گەر ئادەم بۇ جايلارغا يېقىن تۇرسا رادىياتسىيە ئادەمگە تەسىر كۆرسىتىدىكەن. ئەگەر ئادەم مۇشۇنداق مۇھىتتا ئۇزاق ۋاقىت ئىشلىسە، باش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش ۋە روھىي كەيپىياتى ناچار بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدىكەن. ئېلېكتروماگنىت رادىياتسىيەسى ئايالالارنىڭ كۆپىيىش ئىقتىدارى ۋە ھامىلىنىڭ يېتىلىشىگە تەسىر كۆرسىتىپلا قالماي، يەنە سۈت بېزى راكىنى پەيدا قىلىش ئېھتىماللىقىمۇ بار ئىكەن.

مۇتەخەسسىسلەر كۆپچىلىكنى ئەسكەرتىدۇكى، كومپيۇتېرنىڭ كەينى تەرىپىنى ئەڭ ياخشىسى تامغا قارىتىپ قويۇش، شۇنداقلا كومپيۇتېر بىلەن كومپيۇتېر ئارىلىقىنى بىر مېتىردىن كۆپرەك قالدۇرۇش لازىم. ئادەم بىلەن كومپيۇتېرنىڭ كەينى تەرىپىنىڭ ئارىلىقىمۇ بىر مېتىردىن كۆپرەك بولۇشى لازىم. كۆز بىلەن ئېكراننىڭ ئارىلىقى 40 ~ 50 سانتىمېتىر بولسا بولىدۇ. كومپيۇتېر ئېكرانىنىڭ يورۇقلۇقىمۇ بەك يورۇق ياكى بەك غۇۋا بولماسلىقى، كۆز نۇرىنىڭ كومپيۇتېر ئېكرانىغا بىۋاسىتە چۈشۈشىدىن ساقلىنىش لازىم. بىرەر سائەت ئىشلىگەندىن كېيىن 10 مىنۇت دەم ئېلىش ھەمدە كۆز ئاسراش گىمناستىكىسىنى ئىشلەش كېرەك. يەنە مېۋە ـ چىۋىلەرنى كۆپرەك يېيىش، سۈتنى كۆپرەك ئىچىش، ۋىتامىن A ۋە ئاقسىل تولۇقلاپ تۇرۇش لازىم.

3. ھازىرقى زامان مەدەنىي تۇرمۇش ئۇسۇلىنىڭ مۇھىم مەزمۇنى ــ يېشىل تۇرمۇش

ئىنسانلارنىڭ ئىستېمال پائالىيىتى ئېلىش، پىششىقلاپ ئىشلەش، يورۇشتۇرۇش ۋە تاشلىۋېتىشتىن ئىبارەت بىر نەچچە

باسقۇچلار بويىچە بولىدىغان بولۇپ، ئادەم بىلەن تەبىئەت زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بىز مۇنداق بىر پاكىتقا نەزەر سالماي تۇرالمايمىز: ئەنئەنىۋى ئىستېمال كۆز قارىشىدا ئادەملەرنىڭ ئېھتىياجى بىر تەرەپلىمىلىك هالدا تەكىتلىنىپ، كىشىلەرنىڭ ئىستېمال پائالىيىتىنىڭ مۇھىتقا بولغان تەسىرىگە سەل قارالغانىدى. بۇنداق ئۇزاق ۋاقىتلارغىچە «سەل قاراش» ئاخىر ئېغىر ئاقىۋەتلەرنى ئەكەلدى. ئېكولوگىيەلىك مۇھىت ئېغىر بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراپ، مۇھىتنىڭ بۇلغىنىشى كۈنسېرى ئېغىرلاشتى. دەل ـ دەرەخلەرنى قالايمىقان كېسىش، نوپۇسنىڭ كۆپىيىشى، سۇ ۋە تۇپراقنىڭ ئېقىپ كېتىشى، هاۋا كىلىماتىنىڭ نورمالسىز بولۇشى، قۇملىشىش، شەھەرلىشىش ۋە سانائەتلىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار تەبىئەت بايلىقلىرىنىڭ خورىشىنى تېزلىتىپ، ئېكولوگىيەلىك مۇھىتنىڭ بۇزۇلۇشىنى جىددىيلەشتۈرۈۋەتتى. شۇڭا ئىنسانلار چوڭ تەبىئەتنىڭ جازاسىغا ئۇچراپ، ئادەملەرنىڭ كېسەللىككە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى يۇقىرىلاپ كەتتى. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، كىچىكرەك تۇرمۇش بوشلۇقىدا قاتناش شاۋقۇنلىرى قاتارلىقلار كىشىلەرنىڭ بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارىنى بۇزۇپ، پسىخولوگىيەلىك ۋە فىزىيولوگىيەلىك كېسەللىكلەرنى كۆپلەپ پەيدا قىلدى.

ئىنسانلار هازىر ئويغانماقتا ۋە «يېشىل تۇرمۇش»، «يېشىل ئىستېمال»نى ئۆزلىرىنىڭ يېڭى تۇرمۇش ئۇسۇلىنىڭ مۇھىم مەزمۇنىغا ئايلاندۇرماقتا. ئىنسانلارنىڭ مۇھىتنى قوغداش ئېڭى بارغانسېرى كۈچەيمەكتە، بۇ ئىنسانلارنىڭ ئاقىلانە تاللىشى ۋە ئەخلاقىي جەھەتتە ئۆزلىرىنى كونترول قىلىشلىرىنىڭ نەتىجىسى.

يېشىل تۇرمۇشتىن هۇزۇرلىنايلى

مۇھىت ئاسراش ئېڭىنى ئۆزلۈكىدىن كۈچەيتىش، مۇھىت

ئاسراش قانۇن ـ تۈزۈملىرىگە ئائىلىق رىئايە قىلىش، ئىلمىي بولغان مۇھىت ئاسراش ئېڭىنى ئۆزلىرىنىڭ ئىستېماللىرىنىڭ ھەر قايسى ھالقىلىرىغا سىڭدۈرۈش ــ «يېشىل تۇرمۇش» ۋە «يېشىل ئىستېمال»نى چۈشىنىش ھەم ئۇنى ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزۈشنىڭ يادروسى ھېسابلىنىدۇ. كىشىلەردىن ئىستېمالنىڭ مۇددىئاسىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشنى تەلەپ قىلىش بولسا تېجەپ ئىستېمال قىلىش، بۇزۇپ ـ چېچىش ۋە ئىسراپ قىلىشقا قارشى تۇرۇش، ئىستېمال جەريانىدىكى بەزى تاشلىۋېتىلگەن نەرسىلەرنى ئامال بار يىغىۋېلىش، بايلىقنىڭ خوراپ كېتىشىنى ئازايتىش، بۇلغىنىشنى كونترول قىلىش، يېشىل مەھسۇلاتلار بىلەن ئوزۇقلىنىش، مۇھىتنى ئائىلىق ھالدا ئاسراش، ئېكولوگىيەلىك تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاشنى نىشان قىلغان. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، يەنە «يېشىل ئېكولوگىيەلىك تۇرالغۇ جاي» مۇھىتىنى پائال تەشەببۇس قىلىش ۋە ئىشقا ئاشۇرۇش لازىم.

مەملىكىتىمىزدە ئېكولوگىيەلىك ئولتۇراق رايونلار ساھەسىنىڭ تۇنجى ئۆلچىمى «جۇڭگو ئېكولوگىيەلىك ئولتۇراق جايلارنى تېخنىكىلىق باھالاش قوللانمىسى» 2002 ـ يىلى ئولتۇراق جايلار سودا جەمئىيىتى تەرىپىدىن نەشر قىلىنىپ ئېلان قىلىندى. ئۇنىڭدىكى كونكرېت تېخنىكىلىق مەزمۇنلار مۇنۇلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ: ① ئولتۇراق جايلارنىڭ ئەتراپىدىكى مۇھىت سۈپىتى، يەنى ئاتموسفېرا، سۇ، شاۋقۇن ۋە ئەتراپنىڭ بۇلغىنىش مەنبەسى ئەھۋالى. ② ئولتۇراق جايلارنىڭ سۇ تېجەش لايىھەسى، سۇ تېجەيدىغان سۇ ساندۇقىنىڭ ئورنىتىلىش ئەھۋالى ۋە تۇرۇبا يولى، سۇ تېجەيدىغان جۈمەك، ئوتتۇرىدىكى سۇلارنى قايتۇرۇپ ئىشلىتىش سىستېمىسى، چىملىقلارنى كۆكەرتىشتە تېمىتىپ سۇغىرىش تېخنىكىسىنى قوللانغانلىقى. ③ ئولتۇراق جايلارنىڭ ئېنېرگىيە تېجەشنى لايىھەلەش ئەھۋالى، ئۆيئىچى ۋە سىرتىغا ئېنېرگىيە تېجەيدىغان چىراغ ئورنىتىلىشى، كۆمۈر قالاپ مەر-

كەزلەشتۈرۈپ ئىسسىقلىق بىلەن تەمىنلەش چەكلەنگەن بولۇشى، ئىشىك - دېرىزىلەرگىمۇ ئېنېرگىيە تېجەيدىغانلىرى ئىشلىتىل- گەن بولۇشى. ④ ئۆيئىچى يېشىل بېزەلگەن (بېزەش ماتېرىيال- لىرىغا قارىتىلغان) بولۇشى، ئىچكى تاملارغا سۇلۇق سۇۋالغۇ (تۇلياۋ) ۋە سۇ ئۆتكۈزمەس زاماسكا، مىكروبقا قارشى پاكىز سا- پال چاقچۇق ھەم چىنە خىش ئىشلىتىلگەن بولۇشى، پولغا فور- مالدېگىد چىقىرىشى ئاز بولغان تاختايلار ياتقۇزۇلۇشى، تۇرۇ- بىلارغا زىيانسىز تۇرۇبىلار ئىشلىتىلىشى، ئەينەكلەرگە تەركى- بىدە قوغۇشۇن بولمىغان قوش قەۋەت ئەينەك ئىشلىتىلگەن بو- لۇشى. ⑤ تۇرالغۇلاردىكى سەپلىمە ئەسلىھەلەرگە بىخەتەرلىكنى ئاپتوماتىك قوغداش سىستېمىسى، ئاپتوماتىك خەۋەرلىشىش سىستېمىسى، تۇرمۇش ئەخلەتلىرىنى تۈرگە ئايرىش ۋە بىر تەرەپ قىلىش سىستېمىسى، تۇرمۇش پاسكىنا سۇلىرىنى بىر تەرەپ قىلىش سىستېمىسى ئورۇنلاشتۇرۇلۇشى، تۇرالغۇ رايونلار ئىچى مەلۇم دەرىجىدە كۆكەرتىلگەن بولۇشى لازىم.

بۇ ئۆلچەملەرنى ئەمەلىيەت جەريانىدا يولغا قويۇشتا، گەرچە ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، يەنى كىشىلەرنىڭ كونا ئادەت كۈچلىرى تەرىپىدىن توسقۇنلۇقلارغا ئۇچرىسىمۇ، لېكىن كىشى- لەر ئەڭ ئاخىردا قانۇن ۋە ئىقتىساد ۋاستىلىرى ئارقىلىق، شۇنداقلا ئاقىلانە كۈچلەر ئارقىلىق كۆزلىگەن بۇ نىشاننى تەدرى- جىي ئىشقا ئاشۇرۇپ، «يېشىل تۇرمۇش»نى يولغا قويۇپ، ئۆزلى- رىنىڭ ياشاش مۇھىتىنى قوغدايدۇ.

ئۈچىنچى باب ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە ساغلاملىق

زامانىۋى ئىلىم ـ پەن ئادەم ئورگانىزمى تەركىبىدە ئاقسىل 5 ~ 18 پىرسەنت، ماي 10 ~ 25 پىرسەنت، قەنت 1 ~ 15 پىرسەنت، سۇ 60 ~ 70 پىرسەنت، ئانئورگانىك تۇز 2 ~ 6 پىرسەنت بولىدىغانلىقىنى ئېنىقلاپ بەردى.

ئادەم ئورگانىزمىنى تەشكىل قىلىدىغان ئاساسلىق خىمىيە ـ ۋى ئېلېمېنتلار ئوكسىگېن، كاربون، ھىدروگېن، ئازوت، كالتـ ـسىي، فوسفور، گۈڭگۈرت، كالىي، ناترىي، خلور، ماگنىي، تۆـ ـمۈر، مىس، مانگان، يود، سىنىك، كوبالت، كىرېمنىي، سېلېن، فىتور، مولىبدېن قاتارلىق 60 خىلدىن ئارتۇق بولۇپ، ئۇلار ئاـ ـدەم ئورگانىزمىدا ئوخشاش بولمىغان شەكىلدىكى مولېكۇلا ھالىـ ـتىدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ ھەمدە ئادەم ئورگانىزمىنىڭ ھەر خىل توقۇلما ھۈجەيرىلىرىنىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى يېتەرـ ـلىك ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىن ئېتىدۇ ۋە ئۇلارنى ساقلاپ قالىـ ـدۇ، شۇ ئارقىلىق ئادەم ئورگانىزمىنىڭ ساغلام ھالىتىنى ساقلاپ قېلىشقا كاپالەتلىك قىلىدۇ.

ھاياتلىق بىر خىمىيەلىك رېئاكسىيە جەريانى. ساۋاتلار بىزـ ـگە شۇنى ئۇقتۇرىدۇكى، ئوكسىگېننىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى كۆيۈشنىڭ زۆرۈر شەرتى بولغىنىدەك، بىزمۇ ھاياتلىقنىڭ خىـ ـمىيەلىك رېئاكسىيە جەريانىنى زۆرۈر شەرتلەر بىلەن قانائەتلەنـ

دۇرۇشىمىز لازىم. مۇشۇنداق خىمىيەلىك رېئاكسىيە بولغاندىلا، ھاياتلىق نورمال داۋاملىشالايدۇ ۋە كىشىلەرنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئارزۇسىمۇ ئىشقا ئېشىشى مۇمكىن.

ئالىملارنىڭ كۆرسىتىشىچە، ئۇزۇقلۇقنىڭ مۇھىملىقىنى خىمىيەۋى نۇقتىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئۇ تەبىئەت دۇنياسىدىكى ئۇزۇقلۇق زەنجىرى ۋە بىيولوگىيەلىك زەنجىر بولۇپ، ئەمەلىيەتتە بۇ خىمىيەۋى ئېلېمېنتلارنىڭ يەتكۈزۈلۈشى ۋە ئۆزگەرتىلىشىدىكى مۇكەممەل بولغان خىمىيەۋى زەنجىردىن ئىبارەت، «زەنجىر»نىڭ ئۈچىدىكى ئىنسانلارنىڭ ھاياتى، ساغلاملىقى ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە تەسىر كۆرسىتىدىغان مۇھىم ئامىل ھاۋا، سۇ ۋە ئوزۇقلۇقتۇر. ھاۋا ۋە سۇدىن ئىبارەت ئىككى ئامىل نىسپىي ئۆزگەرمىگەن شارائىتتا، ھەل قىلغۇچى رول ئوينايدىغان ئامىل يەنىلا ئۇزۇقلۇق. ئادەم ھەر خىل ئۇزۇقلۇقنى ئىستېمال قىلغاندا، ھاياتلىقنىڭ خىمىيەلىك رېئاكسىيە جەريانىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، ئادەم ئورگانىزمىدىكى خىمىيەۋى ئېلېمېنتلارنىڭ ئاز ياكى كۆپ بولۇشى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكنى پەيدا قىلىپ، ئوزۇقلۇقنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ـ دە، ئادەم ئورگانىزمىنىڭ ساغلاملىقىغا تەسىر كۆرسىتىپ كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ.

ئۇنداق بولسا، ھازىرقى زامان كىشىلىرى نېمىلەرنى يېيىشى كېرەك؟ قانداق يېيىشى كېرەك؟

1. ياشاش ۋە ساغلام بولۇشتا ئوزۇقلۇققا تايىنىشقا توغرا كېلىدۇ

ئامېرىكىلىق بىر ئىقتىسادشۇناس 21 ـ ئەسىردە ئەڭ كۆپ بازار تاپىدىغان مەھسۇلات ئايروپىلان، ئاپتوموبىل بولمايدۇ، ئا-

ئىلە ئېلېكتىر سايمانلىرى ۋە كومپيۇتېرمۇ بولمايدۇ، بەلكى جۇڭگونىڭ دۇفۇسى بولىدۇ، دەپ ئېيتقانىكەن. ئەنئەنىۋى تەجرىبە ۋە يېقىنقى زاماندىكى ئەڭ يېڭى تەتقىقاتلار شۇنى ئىسپاتلىدىكى، دادۇر (باقىلە پۇرچاق) ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشتىكى ياخشى ئوزۇقلۇق، ئۇنىڭ تەركىبىدە ئەلا سۈپەتلىك ئاقسىل بولۇپ، بۇ ئاقسىل تەركىبىدە خولېستېرىن يوق. ئۇنىڭ تەركىبىدە يەنە لېتستىن، ئىزوفلاۋون قاتارلىق ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ماددىلىرى بار.

ئوزۇقلىنىش ھاياتلىق گەۋدىسىنىڭ تاشقى دۇنيادىن ئۆزىگە كېرەكلىك بولغان ماددىلارنى سۈمۈرۈۋېلىپ، ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى داۋاملاشتۇرۇشتىكى پۈتكۈل جەرياندىن ئىبارەت. ئوزۇقلىنىش ئىنسانلارنىڭ تاشقى دۇنيادىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىپ، ئۇنى ھەزىم قىلىپ ۋە ئالماشتۇرۇپ، ئوزۇقلۇق تەركىبىدىكى ئادەم ئورگانىزمىغا كېرەكلىك بولغان ماددىلاردىن پايدىلىنىپ ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى داۋاملاشتۇرۇشنىڭ پۈتكۈل جەريانىدىن ئىبارەت. ھاياتلىق ئوزۇقلىنىشقا باغلىق بولۇپ، ئوزۇقلۇق بىلەن ھاياتلىقنىڭ مۇناسىۋىتى ئىنتايىن زىچ بولىدۇ.

ساغلاملىق ئوزۇقلۇقتىن كېلىدۇ

جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقىمىز ئاساسەن يېمەكلىكتىكى ئوزۇقلۇققا تايىنىدۇ. تەجرىبىلەر شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ئوزۇقلىنىش ئىدىيەڭىزگە، ھەرىكىتىڭىزگە، كەيپىياتىڭىزغا، پىسخىك سېزىمىڭىزگە ۋە روھىي ھالىتىڭىزگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. كەيپىياتىڭىز، ھەتتا سىرتقى قىياپىتىڭىز، شۇنداقلا پىسخىكىڭىز، بەدىنىڭىزنىڭ ياش ياكى قېرى ھالەتتە تۇرۇشى قاتارلىقلار سىزنىڭ ئوزۇقلىنىشىڭىز بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. شۇڭا، بۇ مەنىدىن ئېيتقاندا، سىزنىڭ ھەر كۈنلۈك يې-

مەك ـ ئىچمىكىڭىز ھاياتىڭىزنىڭ سۈپىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. سىز ھەر كۈنى ئالدىراش ئىشلەپ، ئىشتىن چۈشكىنىڭىزدە ئۆزىڭىزنى يەڭگىل، خۇشال ـ خۇرام ھېس قىلامسىز ياكى روھسىز، ھارغىن ھېس قىلامسىز ۋە ياكى ئۆزىڭىزنى ئاجايىپ ـ غارايىپ ئويلارغا پاتقان، چارچىغان ھالەتتە ھېس قىلامسىز؟ بۇ ئەمەلىيەتتە سىزنىڭ ھەر كۈندىكى يېمەك ـ ئىچمىكىڭىز بىلەن مەلۇم دەرىجىدە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

ئوزۇقلىنىش ئىنسانلارنىڭ ئۆز بەدىنىنىڭ فىزىيولوگىيەلىك ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن، ئۆزىگە كېرەكلىك بولغان ماددىلارنى قوبۇل قىلىدىغان بىيولوگىيەلىك جەريانىدۇر. ئادەم ئورگانىزمىغا كېرەكلىك بولغان ماددا 100 نەچچە خىل بولۇپ، بەزى ئوزۇقلۇق ماددىلار بەدەندە ئۆزلۈكىدىن بىرىكىدۇ، كىشىلەرنىڭ ھازىرغا قەدەر بىلىشىگە ئاساسەن سىرتتىن قوبۇل قىلىش زۆرۈر بولغان، ئىنسانلار ھازىرغىچە بىلىپ يەتكەن ئوزۇقلۇق ماددىلار تۆۋەندىكىدەك يەتتە چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

(1) ئاقسىل. بۇ ئادەم ئورگانىزمىغا كېرەكلىك بولغان زۆرۈر ماددا بولۇپ، ھاياتلىقنىڭ ماددىي ئاساسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئادەمنىڭ ھەر كۈنى ئىستېمال قىلغان ئاقسىلنىڭ سۈپىتى ۋە مىقدارى ئادەمنىڭ ئۆمرىگە بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئاقسىل ئادەم ئورگانىزمىدا ئۈزلۈكسىز بىرىكىپ ۋە پارچىلىنىپ، تولۇقلىما ۋە ھۈجەيرىلەرنىڭ مۇھىم تەركىبىنى تۈزىدۇ، يېڭىلايدۇ ۋە تولۇقلايدۇ، شۇنداقلا ئۇ ماددا ئالمىشىشقا ھەم فىزىيولوگىيەلىك فۇنكسىيەنى تەڭشەشكە قاتنىشىپ، ئورگانىزمنىڭ ئۆسۈشى، يېتىلىشى، كۆپىيىشى، ئىرسىيەت قالدۇرۇشى ھەمدە ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى بىلەن تەمىن ئېتىشكە كاپالەتلىك قىلىدۇ. ئاقسىل ئادەم ئورگانىزمىنىڭ يېتىلىشىدىكى مۇھىم ماددا ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ سانى، فۇنكسىيەسىنىڭ مۇكەممەللىكى، ئەقلىي ئىقتىدار، بوينىڭ

ئۆسۈشى ۋە كېسەللىككە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى، ئىرسىيەت قاتارلىقلار بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋىتى بار. ئاقسىل يەنە ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنى تۈزۈشنىڭ ئاساسى بولۇپ، جىنسىي ئىقتىدار بىلەنمۇ زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ھازىر نۇرغۇن سېمىزلىك كېسەللىكلىرى بەدەندە ياغسىمان تەنچە ئېشىپ كېتىپ ئاقسىلنىڭ يېتىشمەسلىكىدىن كېلىپ چىقىۋاتىدۇ. ئادەملەرنىڭ بەدىنىدە ماي تەركىبى ئېشىپ كېتىپ، ئاقسىل يېتىشمەيۋاتىدۇ.

كىشىلەرگە كېرەكلىك بولغان ئاقسىللار ئاشلىق، پۇرچاق، سۈت، تۇخۇم، بېلىق، راك، ئۆي قۇشلىرى، ئۆي ھايۋانلىرىدىن كېلىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە سۈت، تۇخۇم، بېلىق، راك، ئۆي قۇشلىرى ۋە ئۆي ھايۋانلىرىنىڭ گۆشىدىن كېلىدىغان ئاقسىللار ئەلا سۈپەتلىك ئاقسىل ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، پۇرچاق تۈرىدىكىلەردىن دادۇرنىڭ ئاقسىلى ئەلا سۈپەتلىك ئاقسىل بولۇپ، تەركىبىدە خولېستېرىن يوق. ئاشلىق تەركىبىدىكى ئاقسىل يېرىم مۇكەممەل ئاقسىل قاتارىغا كىرىدۇ.

(2) ماي. ماي ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسىنىڭ ئاساسلىق مەنبەلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، بىر ئادەمگە بىر كۈندە كېرەكلىك بولىدىغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسىنىڭ 20 ~ 30 پىرسەنتى مايدىن كېلىدۇ. ئۇ مايدا ئېرىشچان ۋىتامىن (A، D، E، K ۋە كاروتىن) نىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە ياردەملىشىپ، ئىچكى ئەزالارنى ئاسراپ ۋە مۇقىملاشتۇرۇپ، ئىسسىقلىقنىڭ تارقىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ساقلايدۇ. ماي يەنە چوڭ مېڭە، نېرۋا توقۇلمىلىرىنىڭ كەم بولسا بولمايدىغان تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئادەم ئورگانىزمىنىڭ فىزىيولوگىيەلىك رولىدا زۆرۈر بولغان ماي كىسلاتاسى بىلەن تەمىنلەيدۇ ۋە ئاقسىل بىلەن بىرىكىپ ئالاھىدە ئىقتىدارلىق ماددىنى شەكىللەندۈرۈپ، فېرمېنت ۋە ھورمۇننىڭ مۇھىم فىزد-

يولوگىيەلىك پائالىيىتىگە قاتنىشىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ماي بىزنىڭ تاماق ۋە ئوزۇقلۇقلىرىمىزنىڭ تەمى ۋە رەڭگىنى ياخشىلىغاچقا، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئادەتتە ئىستېمال قىلىنىدىغان مايلار ھايۋانات مېيى ۋە ئۆسۈملۈك مايلىرىدۇر.

(3) قەنتلەر (كاربون سۇ بىرىكمىلىرى). بۇ مونوساخارىد (مەسىلەن، گىلۇكوزا)، دىساخارىد (مەسىلەن، قومۇش شېكىرى)، پولىساخارىد (مەسىلەن، كىراخمال)لارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. قەنتلەر ئادەملەرنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتىدە مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئۇ ئادەم ئورگانىزمى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسىنىڭ ئاساسلىق مەنبەسى بولۇپ، ئادەم ئورگانىزمىغا زۆرۈر بولغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسىنىڭ 70 پىرسەنتىنى قەنتلەر تەمىن ئېتىدۇ. ئۇ يەنە توقۇلما ۋە ھۈجەيرىلەرنى تۈزگۈچى مۇھىم تەركىب. ئورگانىزمدىكى نۇرغۇن توقۇلما ۋە ئورگانلار قەنتلەرنىڭ قاتنىشىشى بىلەن تۈزۈلىدۇ. مەسىلەن، جىگەر، مۇسكۇل، قان قەنتى قاتارلىقلار. يەنە شۇنىڭ بىلەن بىرگە، ئورگانىزمدا بولىدىغان نۇرغۇن ماددا ئالماشتۇرۇشلارغا قەنتلەر قاتنىشىشقا توغرا كېلىدۇ. ئوزۇقلۇق تەركىبىدىكى ئاقسىل، ماي، ۋىتامىن، ئانئورگانىك تۇزلارنى ئادەم يېتەرلىك مىقداردىكى قەنتلەر بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلغاندىلا، ئاندىن ئۇ بەدەنگە سۈمۈرۈلىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن تولۇق پايدىلىنىلىدۇ. ئادەم ئورگانىزمىنىڭ قەنتلەرگە بولغان ئېھتىياجى زور بولىدۇ، ئەمما ئادەم ئورگانىزمىنىڭ قەنتلەرنى ساقلاش مىقدارى ئاز بولىدۇ. ئادەمنىڭ قورسىقى بەك ئېچىپ كەتكەندە، قان شېكىرى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، شۇڭا ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا قەنت تولۇقلاپ تۇرۇشقا كاپالەتلىك قىلىش بەكمۇ زۆرۈر.

قەنتلەر ئاساسەن ئاشلىق، ئورۇق گۆش، جىگەر، پۇرچاق تۈرىدىكىلەر، كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىلەردىن كېلىدۇ.

(4) ۋىتامىن. بۇ سۇدا ئېرىشچان ۋىتامىن (B گۇرۇپپىدى-

كى ۋىتامىنلار، ۋىتامىن C) ۋە مايدا ئېرىشچان ۋىتامىن (ۋىتامىن A، D، E، K قاتارلىقلار) دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدىغان بولۇپ، ئادەم ئورگانىزمىنىڭ نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشى ۋە فىزىيولوگىيەلىك فۇنكسىيەسىنى تەڭشەشتە ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئۇ ئادەم ئورگانىزمىنىڭ ساغلام بولۇشىدا زۆرۈر ماددا بولۇپ، بەدەننىڭ ئۇنىڭغا بولغان ئېھتىياجى ئانچە كۆپ بولمىسىمۇ، لېكىن ئۇ ئادەم ئورگانىزمىدا ئۆز ئالدىغا بىرىكەلمەيدۇ ياكى بىرىككەندىمۇ مىقدارى يېتىشمەيدۇ، شۇڭا ئۇنى يېمەكلىكتىن قوبۇل قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. ۋىتامىننىڭ ساغلاملىققا بولغان تەسىرى ئىنتايىن زور، مەسىلەن، ۋىتامىن C «ئادەم ئورگانىزمىنى رېمونت قىلغۇچى» دەپ ئاتىلىدىغان بولۇپ، ئۇنىڭ زەھەر ھەيدەش، تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈش رولى بار. ۋىتامىن E نىڭ «ھازىرقى زاماندىكى قېرىماسلىقنىڭ دورىسى» دېگەن نامى بار. ۋىتامىن بەدەندە كەم بولسا ئادەم نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ. ۋىتامىنلار ئاساسەن يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار، مېۋە - چېۋە، قارا ئاشلىق، يىرىك گۈرۈچ، ھايۋانلارنىڭ جىگىرى، گۆش، بېلىق، راك، سۈت، تۇخۇم قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە كۆپ بولىدۇ.

(5) ئانئورگانىك تۇز. بۇ گەرچە بەدەننى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى بىلەن تەمىنلىمەيدىغان ماددا بولسىمۇ، لېكىن ئۇ بەدەننىڭ فىزىيولوگىيەلىك فۇنكسىيەسىنى تەڭشەيدىغان ئىنتايىن مۇھىم ئوزۇقلۇق ماددا ھېسابلىنىدۇ. ئۇ بەدەننىڭ ھەرخىل ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا مۇھىم كاتالىزاتورلۇق رول ئوينايدۇ ھەمدە بەدەندىكى ئېلېكترولىت قاتارلىقلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ. ئانئورگانىك تۇز يەنە سۆڭەك، چىش ۋە باشقا توقۇلمىلارنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولۇپ، بەدەندە كالتسىي كەم بولسا سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ، ئانئوگارنىك تۇز ھورمۇننى ئاكتىپلاشتۇرىدۇ، تۈرلۈك

فېرمېنت ۋە هورمونلارنىڭ بىرىكىشى ياكى ئاكتىپلىشىشى ئاز-
غورگاننىڭ تۈزدىن ئايرىلالمايدۇ.
ئادەم ئورگانىزمىدا 20 خىلدىن ئارتۇق ئانئورگانىك تۇز
بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدە كىشىلەرگە سىرلىق تۇيۇلىدىغان
مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنتلارمۇ بار. بۇنىڭ ئىچىدىكى كالتى-
سىي، ماگنىي، كالىي، ناترىي، فوسفور، گۈڭگۈرت، خلور قا-
تارلىق يەتتە خىل ئېلېمېنت ئادەم ئورگانىزمىدىكى ئانئورگانىك
تۇزنىڭ 60 ~ 80 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. باشقا ئېلېمېنتلار،
يەنى تۆمۈر، مىس، يود، سىنىك، مانگان ۋە سېلېن قاتارلىق ئې-
لېمېنتلار بەدەندە بەك ئاز بولىدۇ، ھەتتا بەزىلىرى ممىللىگرام
ياكى مىكروگرام مىقداردا بولىدۇ. شۇڭا ئۇلار بەدەندىكى
مىقدارىنىڭ قانچىلىك بولۇشىدىن قەتئىينەزەر كەم بولسا زادى
بولمايدۇ.

(6) سۇ. ئادەم ئورگانىزمىنىڭ 60 ~ 70 پىرسەنتى سۇ
بولۇپ، ئادەم سۇدىن ئايرىلسا ھايات كەچۈرەلمەيدۇ. سۇ بەدەن
سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاساسىي تەركىبى بولۇپ، ئۇ بەدەن تېمپېراتۇ-
رىسىنى تەڭشىيەلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، يەنە ھەرخىل
ئوزۇقلۇق ماددىلار بەدەندىكى سۇدا ئېرىگەندە ئاندىن سۈمۈرۈ-
لىدۇ ۋە پايدىلىنىلىدۇ. شۇڭا، سۇ ماددىلارنى توشۇش، بەدەندى-
كى خىمىيەلىك رېئاكسىيەنى ئىلگىرى سۈرۈش ۋە سىلىقلاش
رولىنى ئوينايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئادەم بەدىنىدە ماددا ئالماش-
تۇرۇش جەريانىدا پەيدا بولغان كېرەكسىز ماددىلار ۋە زىيانلىق
ماددىلارنى سۇدا ئېرىتىپ، سۈيدۈك، چوڭ تەرەت، تەر ئارقىلىق
بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلايدۇ. سۇ يەنە بەدەن مۇھىتىنى
مۇقىملاشتۇرۇشتىكى مۇھىم ماددا بولۇپ، ئەگەر ئادەمنىڭ ئى-
چى سۇرۇپ سۇسىزلانسا ياكى كۆپ تەرلەپ تەخمىنەن 20%
سۇ چىقىپ كەتسە، ھاياتنى ساقلاپ قېلىش تەس. بىر ئادەم ھەر
كۈنى تەخمىنەن 2500 مىللىلىتىر سۇغا ئېھتىياجلىق بولى-

دۇ، بۇ يېمەكلىك تەركىبىدىكى سۇنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

سۇ ئىچىش ھايات كەچۈرۈشنىڭ ئېھتىياجى، شۇنداقلا ساغلام بولۇشنىڭ ئېھتىياجى ھېسابلىنىدۇ.

(7) يېمەكلىك تالالىرى. بۇ پولىساخارىد تۈرىدىكى قەنت-لەرگە تەۋە بولۇپ، ئۆسۈملۈكلەرنىڭ سۈمۈرۈلۈپ ھەزىم قى-لىنمايدىغان قىسمى، شۇنداقلا بۇ ساقلىقنى ساقلاشتا كەم بول-سا بولمايدىغان مۇھىم ماددىدىن ئىبارەت. ئۇ ئۈچەي ئىچىدىكى ماددىلارنى يۇمشىتىپ، ئاشقازان ۋە ئۈچەينى غىدىقلاپ لۆمۈلدى-تىپ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشقا ياردەملىشىدۇ، شۇنداقلا ئۈچەيدىكى خولېستېرىن ۋە گىلۇكوزىنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى ئازايتىدۇ. ناھايىتى ئېنىقكى، چوڭ تەرەتنىڭ ئۈچەيدە تۇرۇش ۋاقتى قىسقارتىلسا، ئۈچەي يولى ئۆسمىلىرى ۋە باشقا سىستې-مىلاردىكى ئۆسمىلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مۇھىم رول ئويناي-دۇ، بولۇپمۇ ئادەت خاراكتېرلىك قەۋزىيەت كېسىلى بار كىشى-لەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا ئوزۇقلۇق تالالىرى كەم بولسا تېخى-مۇ بولمايدۇ. ئوزۇقلۇق تالالىرى ئۈچەيدە نەملىشىپ كۆپۈپ، سۈمۈرۈش رولىنى ئويناپ ئارتۇقچە ماي ۋە قەنتلەرنى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ، ئۇلارنى چوڭ تەرەت ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چى-قىرىۋېتىدۇ، بۇ ئارقىلىق قاندىكى ماينى ۋە قان قەنتىنى تۆ-ۋەنلەتكىلى، ئۆت خالتىسى ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە ئو-رۇقلىغىلى بولىدۇ.

كىشىلەر ئادەتتە چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگىگە قاراپ بەدەن ساغلاملىقىغا ھۆكۈم قىلىشىدۇ، ئەگەر چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى قوڭۇر رەڭدە بولسا، تالا ماددىسىنى ئاز، ھايۋانات ئاقسىلىنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەنە ئۆت بىلەن جىگەرگە بولغان بېسىمنىڭ بەك كۆپ بولۇپ كەتكەنلىكىنى، ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ يېتىشمەيۋاتقانلىقى-نى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر ئۇزاق ۋاقىتلارغىچە قوڭۇر رەڭلىك تەرەت

كېلىۋەرسە بەدەن كېسەللىكتە خاراكتېرلىك بەدەنگە ئايلىنىپ قالىدۇ - دە، بۇنداق بەدەندە ھەرخىل ئاستا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە راك كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. شۇڭا، ئوزۇقلۇق تاللىرىنىڭ بەدەننىڭ ساقلىقىنى ساقلاشتىكى رولى بەكمۇ مۇھىم.

يېمەكلىك تاللىرى كۆكتات، مېۋە - چىۋە، قارا ئاشلىق، پۇرچاق تۈرىدىكىلەر، ياۋا كۆكتات قاتارلىقلار تەركىبىدە كۆپ بولىدۇ.

يۇقىرىدىكىلەردىن شۇنى چۈشىنىۋېلىشقا بولىدۇكى، تەركىبىدە ئادەم ئورگانىزمىغا كېرەكلىك بولغان ھەرخىل ئوزۇقلۇق ماددىلار تولۇق بولغان ھەرخىل ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلغاندىلا، يېتەرلىك ئوزۇقلۇققا ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئەگەر تاماق تاللاپ، بەزىلىرىنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ، بەزىلىرىنى پەقەت ئىستېمال قىلمىسا، ساغلاملىققا ناھايىتى كۆپ زىيىنى بولىدۇ.

ئوزۇقلىنىش تەكشۈك بولمىسا ئادەم ئاغرىپ قالىدۇ

ئوزۇقلىنىش ئىنسانلارنىڭ ئوزۇقلۇقتىن ئۆز بەدىنىگە كېرەكلىك بولغان ماددىلارنى قوبۇل قىلىپ ئېلىشتىكى بىيولوگىيەلىك جەريان بولغاچقا، بەدەنگە كېرەكلىك بولغان ھەرقانداق ئوزۇقلۇق ماددا كەم بولسا، ئادەم مەلۇم كېسەللىككە گىرىپتار بولماي قالمايدۇ. لېكىن ئوزۇقلىنىش تەكشۈك بولۇشى لازىم، ئوزۇقلۇق ماددىلارنى بەك كۆپ ئىستېمال قىلىشمۇ ناچار ئاقىۋەتنى پەيدا قىلىدۇ.

مەسىلەن، ئەگەر ئادەم ئاقسىلنى ئاز ئىستېمال قىلسا، ئوڭاي چارچاپ قالىدۇ، بەدەن ئېغىرلىقى يېنىكلەپ، ئىممۇنىد-

تېت كۈچى تۆۋەنلەپ، قان پىلازما ئاقسىلى ئازىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر بالىلار ئاقسىلنى يېتەرلىك مىقداردا ئىستېمال قىلمىسا، كەم قانلىق، زېھنىي ئىقتىدارى ناچار بولۇش، ئۆسۈشى ئاستا بولۇش، ئورۇقلاپ كېتىش، ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەنلەش ئالامەتلىرى تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك ئىپادىلىنىدۇ، ئەگەر ئېغىر بولغاندا سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇپ، ئاخىر ھاياتى خەۋپكە ئۇچرايدۇ. ئاقسىل مۇشۇنداق مۇھىم بولسىمۇ، لېكىن ئۇنى قانچە كۆپ ئىستېمال قىلسا شۇنچە ياخشى دېگىلى ھەرگىز بولمايدۇ. ئەگەر ئاقسىلنى بەك كۆپ ئىستېمال قىلسا، جىگەر، بۆرەك، مېڭە قاتارلىقلارنىڭ يۈكىنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋې-تىدۇ ـ دە، پۈتۈن بەدەننىڭ ساغلاملىقىغا پايدىسىز ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ۋىتامىن C نىڭ ئادەم ئورگانىزمىغا بولغان رولى بەكمۇ مۇھىم، لېكىن ئۇزاق ۋاقىت كۆپ مىقداردا ۋىتامىن C ئىس-تېمال قىلىنسا، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، قورساق ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بوۋاقلارغا كۆپ مىقداردا ۋىتامىن C يېگۈزسە، خاتىرجەم ئۇخلىيالمايدىغان، ھەزىم قىلىشى ياخشى بولمايدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، يەنە بەدىنىدە سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. ئىچى سۈرىدۇ، بەدىنىگە ئەسۋە ئۆرلەپ كېتىدۇ. ئەگەر ئادەملەر ۋىنا تومۇرى ئارقىلىق كۆپ مىقداردا ۋىتامىن C نى ئوكۇل قىلىپ ئۇرغۇزسا، پۈتۈن بەدەن قىچىشىپ ئەسۋە ئۆرلەپ كېتىدۇ، ھەتتا رېئاكسىيە خاراكتېرلىك شوك پەيدا بولۇپ ئۆلۈپمۇ كېتىدۇ.

كالتسىينىڭ ئادەم ئورگانىزمىدىكى رولى بەكمۇ مۇھىم. ئەگەر ئادەم بەدىنىدە كالتسىي كەم بولسا، ئادەمنىڭ دىققىتى چېچىلىپ كېتىدۇ، زېھنىي كۈچى يېتىشمەيدۇ، بەل، تىز ۋە سۆڭەكلەر ئاغرىيدۇ، ئۇيقۇ قاچىدۇ، چاچ چۈشۈپ كېتىدۇ، ئو-شۇق ۋە مۇسكۇل بوغۇملىرى دائىم سىرقىراپ ئاغرىيدۇ، ئۇخ-

لىغاندا ۋە باشقا چاغلاردا پەي تارتىشىپ قالىدۇ، ئېغىر بول-غانلاردا بولسا، ئاراقلا سىرتقى كۈچنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىسىلا سۆڭەك سۇنىدۇ. لېكىن كالتسىي تولۇقلىغاندا ئېھتىياتچان بو-لۇش لازىم، چۈنكى نۇرغۇن كالتسىي تابلېتلىرى ئاشقازان كىسلاتاسى بىلەن نېتراللىنىش رېئاكسىيەسى پەيدا قىلىپ، ئاشقازان، ئۈچەي فۇنكسىيەسىنى زىيانغا ئۇچرىتىدۇ، يەنە ئىش-قارلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان كىچىك ئۈچەي سۇيۇقلۇقىدا ئوڭايلا شىلىمشىق چۆكمە ھاسىل قىلىپ، كالتسىينىڭ سۈمۈ-رۈلۈشى قىيىنلىشىپلا قالماي، كىچىك ئۈچەينىڭ باشقا ئوزۇق-لۇق ماددىلارنى سۈمۈرۈشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئۇنىڭدىن باش-قا، كالتسىينى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلغاندا، يۇقىرى كالتسىيلىق سۈيدۈك ۋە بۆرەكتە تاش پەيدا قىلىپ قويىدۇ.

ئوزۇقلىنىش نۇقتىسىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، مەملىكىتى-مىز يۇقىرىنىڭ يېمەك - ئىچمەك ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاسا-سەن تۆۋەندىكى مەسىلىلەرگە ئەھمىيەت بېرىش لازىم:

(1) مىكرو مىقدارلىق ھەرخىل ئوزۇقلۇق ماددىلار ئومۇمى-يۈزلۈك كەم بولۇشتىن ئىبارەت «يوشۇرۇن ئاچارچىلىق» پەيدا بولماقتا. جۇڭگو كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش تېببىي ئا-كادېمىيەسىنىڭ ئوزۇقلۇق ۋە يېمەك - ئىچمەك تازىلىقى تەت-قىقات ئورنىنىڭ باشلىقى دوكتور ياڭ شاۋگۇاڭ مۇنداق قارايدۇ: تويغۇچە ئوزۇقلىنىش ئادەم ئورگانىزمىنىڭ ئاقسىل ۋە ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسىگە بولغان ئېھتىياجىنىلا قامدىيالاي-دۇ. جۇڭگولۇقلاردا مىكرو مىقدارلىق ھەرخىل ئوزۇقلۇق ماد-دىلار كەم بولۇشتىن ئىبارەت «يوشۇرۇن ئاچارچىلىق» ئومۇمى-يۈزلۈك مەۋجۇت. 55% ئادەمدە ۋىتامىن A كەمچىل، 50 % ئادەمدە ۋىتامىن B_2 كەمچىل، شەھەرلەردە كەم قانلىقتا گىرىپ-تار بولغانلار 30 پىرسەنتتىن ئاشىدۇ. ئومۇمەن ئېنىق بولمى-غان سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن خامۇشلۇق، ھارغىنلىق، پۇت - قولى

ماغدۇرسىزلىنىش، ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالامەتلەر بولسا، B گۇرۇپپىدىكى ۋىتامىنلارنىڭ كەملىكىدىن بولۇشى مۇمكىنلىكىنى ئويلىشىش لازىم.

بىزنىڭ كۈندىلىك ئوزۇقلىنىشىمىز بەدەنىنىڭ ئومۇميۈزلۈك يېتىلىش ئېھتىياجىنى تولۇق قامدىيالمايدۇ. ئۇنداق بولسا، نورمال ئەھۋالدا كىشىلەر بۇنى نېمىشقا ھېس قىلىپ كېتەلمەيدۇ؟ ئالىملار بۇنى مۇنداق چۈشەندۈرىدۇ: ئادەم ئورگانىزمىنىڭ ئوزۇقلۇقنىڭ كەملىكىگە ماسلىشىش ئىقتىدارى دەرىجىسى 50 پىرسەنتكە يېتىدىغان بولغاچقا، ئادەتتە ئادەم ئورگانىزمى بىرقەدەر نورمال ھالەتتە تۇرىدىكەن. ئەگەر تاسادىپىي تاشقى مۇھىتنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئۇچراپ ۋىرۇس ۋە مىكروبلارنىڭ ھۇجۇمىغا يولۇقسا، ئادەم ئورگانىزمى ئۆزىنىڭ ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنى ئىشقا سالىدىكەن ـ دە، مۇداپىئە رولىنى ئوينايدىكەن (بۇ چاغدا ئادەم ئورگانىزمى ئۆز توقۇلمىلىرىدىكى ئوزۇقلۇقلارنى ئىشلىتىدىكەن). بۇ چاغدا ئادەم ئورگانىزمىنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلارغا بولغان ئېھتىياجى ئېشىپ بارغاچقا، ئورگانىزمدىكى ئوزۇقلۇقلارمۇ خېلى كۆپ كەملەيدىكەن، مۇشۇنداق بولۇۋەرسە، ئادەم بالدۇر قېرىپ كېتىدىكەن.

شۇڭا، بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى سىرتقى ئامىل ئادەم ئورگانىزمىغا تولۇق ۋە ئەتراپلىق بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تولۇقلاپ تۇرۇش، شۇنداقلا بۇ ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تولۇق سۈمۈرۈلۈشىگە ئىمكانىيەت يارىتىشتىن ئىبارەت. بۇ ئەھۋالغا نىسبەتەن مۇتەخەسسىسلەر كەلگۈسىدە مولېكۇلىلىق ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ، بۇنداق قىلغاندا ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگىلى بولۇپلا قالماي، ئىممۇنىتېت سىستېمىسى سەۋەبىدىن بولىدىغان بارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدىكەن.

(2) بىر قىسىم كىشىلەرگە قوبۇل قىلىدىغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى ۋە ئاقسىل يېتىشمەيدىكەن. دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ ئۆلچىمى بويىچە بولغاندا، مەملىكىتىمىزدىكى 0 ~ 5 ياشلىق بالىلارنىڭ بوي ئېگىزلىكى ئۆلچەمگە يەتمەيدىغانلىرى 35.85 پىرسەنتنى، بەدەن ئېغىرلىقى ئۆلچەمگە يەتمەيدىغانلىرى 18 پىرسەنتنى تەشكىل قىلىدىكەن. ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى ۋە ئاقسىل يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن، يېزىلاردىكى بالىلارنىڭ بوي ئېگىزلىكى ۋە بەدەن ئېغىرلىقى شەھەرلىك بالىلارنىڭكىدىن كۆرۈنەرلىك تۆۋەن بولغان. ئۇنىڭدىن باشقا، «ئورۇقلاش» ۋە «سەمرىپ كېتىشتىن قورقۇش» قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، بەزى قىزلار بەكمۇ ئاز تاماق يەپ، ئۆزلىرىنىڭ سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزمەكتە. كلىنىكىلىق تەجرىبىلەر ئىسپاتلىدىكى، بۇنداق ئۇسۇل ئارقىلىق ئورۇقلىغان قىزلارنىڭ ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ قالىدۇ، ئۇلار يەنە جانسىز، روھسىز ۋە خامۇش بولۇپ قالىدۇ. تېخىمۇ ئېغىر بولغانلىرىنىڭ ياشلىق مەزگىلىدىكى يېتىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ، سۆڭەكلىرى نورمال يېتىلمەيدۇ، بويى ئۆسمەيدۇ، ھەتتا ئۆسمۈرلۈك ۋە ياشلىق مەزگىلىدىلا سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ. ئېغىر دەرىجىدە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك بولغاندا، تۆۋەن قان بېسىمى كېسەللىكى، كەم قانلىق، سۇلۇق ئىششىق ۋە تۇخۇمدانىنىڭ يېتىلىشى ياخشى بولماسلىق كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولۇشى مۇمكىن، ھەتتا ھەيز كەلمەسلىك سەۋەبىدىن مەڭگۈ تۇغماس بولۇپ قېلىشىمۇ مۇمكىن.

(3) سۇ ئىستېمال قىلىش مۇۋاپىق بولمىغاندا ئادەم ئوڭاي قېرىپ كېتىدۇ. سۇ — ئىنسانلارنىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرىدىكى ئەڭ مۇھىم ماددىلارنىڭ بىرى. ئادەم قېرىغانسېرى سۇنى ئاز ئىستېمال قىلىشقا تېخىمۇ بولمايدۇ. سۇ ئادەم ئورگانىزمىنىڭ نورمال فىزىيولوگىيەلىك ماددا ئالماشتۇرۇشىدىكى ئاساسلىق

ماددا بولۇپ، ئادەم ئورگانىزمىنىڭ نورمال فىزىيولوگىيەلىك
ئېھتىياجىغا ئاساسەن، ھەربىر ئادەم ھەر كۈنى تاماق ۋە مېۋە -
چىۋە يېگەندىكى سۇنىمۇ قوشۇپ ھېسابلىغاندا 2500 ~ 3000
لىتىرغىچە سۇ ئىستېمال قىلىشى كېرەك. مۇناسىۋەتلىك ماتې-
رىياللاردا بايان قىلىنىشىچە، بۇرۇن ئوتتۇرىغا قويۇلغان ھايات-
لىقنىڭ قېرىش نەزەرىيەسىدە كۆپىنچە ئىرسىيەت گېنى جەھەت-
تىكى مەسىلىلەر كۆزدە تۇتۇلغان. يېقىندا پاكىستانلىق بىر بىد-
يولوگ كۆپ يىل تەتقىق قىلىش ئارقىلىق قېرىشنىڭ ئاساسلىق
سەۋەبى ئورگانىزمدىكى سۇنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقىدىن بولىدۇ، دې-
گەن يېڭى نۇقتىئىنەزەرنى ئوتتۇرىغا قويدى. بۇ ئالىم: سۇ ئور-
گانىزمنى ئېنېرگىيە مەنبەسى بىلەن تەمىنلەيدىغان ئاساسلىق
ماددا، شۇنداقلا ھەرخىل ئوزۇقلۇقلارنى توشۇيدىغان ۋاستە، دەپ
قارايدۇ. ھاياتلىق ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا ھەرخىل سۇ-
سىزلانغان چىقىرىندى ماددىلارنى ھاسىل قىلىدۇ، بۇ چىقىرىندى
ماددىلار ئورگانىزمنىڭ قىل قان تومۇرلىرىدا يىغىلىپ قېلىپ،
ماددا ئالماشتۇرۇشنى ئاستىلىتىۋېتىدۇ، ئەگەر بۇنداق سۇ-
سىزلانغان چىقىرىندى ماددىلار بەدەنگە يىغىلىپ قالسا، بەدەندى-
كى سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئايلىنىشىغا توسالغۇ بولۇپ، ماددا ئالماش-
تۇرۇش نورمال بولماي قالىدۇ - دە، ئادەم ئورگانىزمى قېرىشقا
باشلايدۇ. شۇڭا، سۇ يوقاتقان ماددا ئالماشتۇرۇش چىقىرىندى
ماددىلىرىنىڭ يىغىلىپ قېلىشىنى ئاستىلاتقاندىلا، قېرىشنى
كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ. قېرىشنى كېچىكتۈرۈش ئۈچۈن، ئورگا-
نىزمدىكى سۇنىڭ تەڭپۇڭ بولغان ئەڭ ياخشى ھالىتىنى ساقلاش
زۆرۈر. تېببىي ئالىملارنىڭ كۆرسىتىشىچە، نۇرغۇن ئادەملەر
تۇرمۇشتا بىرخىل «سۇسىزلىنىش كېسەللىكى» ھالىتىدە ياشاي-
دىكەن. بەدىنىمىزدە سۇ كەم بولسا، بەدەندە پەيدا بولغان چىقى-
رىندى ماددىلاردىن ئورگانىزم زەھەرلىنىدۇ، ھەتتا ئۆلۈپ كېتى-
شىمۇ مۇمكىن. ئادەمنىڭ بۆرەكى سۇيدۇك كىسلاتاسى ۋە ئۈرېيە-

نى چىقارغاندا، سۇغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ، ئەگەر بەدەندە يېتەرلىك سۇ بولمىسا، بۇنداق چىقىرىندى ماددىلارنى ئۇنۇملۇك چىقىرالماي، بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

2. ئوزۇقلىنىش جەھەتتىكى خاتا قاراشلار

جۇڭگو دۇنيا بويىچە مول ئەنئەنىۋى ئوزۇقلىنىش مەدەنىيىتىگە ئىگە دۆلەت. لېكىن، ھازىر تاماق ئۇستىلىرىدە تاماقنىڭ «رەڭگى، تەمى، پۇرىقى» ھەددىدىن ئارتۇق تەكىتلىنىپ ۋە ئۇنىڭغا ئېتىبار بېرىلىپ، تىل بىلەن بۇرۇننىڭ سېزىمىگە بەك كۆڭۈل بۆلۈنۈپ، ئاشقازان ۋە ئۈچەي ھەم سالامەتلىكنىڭ ئېھتىياجى ئۇنتۇپ قېلىنماقتا.

بىرىنچى خاتا قاراش: ئوزۇقلىنىشنىڭ تۈپ مەقسىتىنى ئۇنتۇپ قېلىش

ئوزۇقلىنىشنىڭ تەڭپۇڭ بولماسلىقى شەھەر ئاھالىلىرىدە ئومۇمىيۈزلۈك مەۋجۇت بولماقتا. بۇ كىشىلەرنىڭ تونۇشى ۋە ئادىتى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك.

(1) ھەددىدىن ئارتۇق تاماق تاللاش كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىش جەھەتتىكى ئەيىبلىرىنىڭ بىرى. بەزى ئادەملەر نەچچە ئون يىلغىچە بەزى يېمەكلىكلەرنى بەك ئامراقلىق قىلىپ يېسە، يەنە بەزى يېمەكلىكلەرنى پەقەت يېمەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن بەدەنگە بەزى ئوزۇقلۇق ماددىلار پەقەت يېتىشمەي كېسەل بولۇپ قالىدۇ، مەسىلەن، بەزىلەر گۆشكە بەكمۇ ئامراق بولغاچقا گۆش يەپ، كۆكتات يېمەيدۇ ــ دە، بەدەنگە ئېھتىياجلىق بولغان تالا ماددىسى يېتىشمەيدۇ.

(2) بەزىلەر «گۈزەللىك»نى قوغلىشىپ بەكمۇ ئاز تاماق يەيدۇ. بۇنداق ئادەملەر ئۇزاق ۋاقىتلارغىچە مۇشۇنداق قىلىۋەر-سە، ئوزۇقلۇق يېتىشمەيدۇ ـ دە، بېشى قايىدۇ، مۇسكۇللىرى بوشاپ، روھىي ھالىتى ناچارلىشىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئەتىگەندە ناشتا قىلمىسا ياكى ناشتا بىلەن چۈشلۈك تاماقنى بىراقلا يې-سە، ئۆت سۇيۇقلۇقى ئۆت خالتىسىدا يىغىلىپ قېلىپ، ئۆتتە تاش پەيدا بولۇپ قېلىش خەۋپىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ.

(3) يەنە بەزى خاتا يېمەك ـ ئىچمەك ئادەتلىرى كىشىلەر-نىڭ ئوزۇقلۇققا ئېرىشىشىگە توسالغۇ بولىدۇ ياكى ئوزۇقلۇقنى ئېقىتىۋېتىدۇ. مەسىلەن، تاماقتىن كېيىن بەزىلەر چاينى بەك كۆپ ئىچىپ سۈيدۈكنى كۆپەيتىۋەتكەچكە، بەدەندىكى ماگنىي، كالىي ۋە ۋىتامىن B گۇرۇپپىسىدىكىلەر قاتارلىق مۇھىم ئو-زۇقلۇق ماددىلارنى سۈيدۈك بىلەن بىرگە چىقىرىۋېتىدۇ. ئۇ-نىڭدىن باشقا، دائىم دېگۈدەك، قەھۋە، پىۋا قاتارلىق ئىچىملىك-لەرنى كۆپ ئىچىپ، ئېرىشچان ۋىتامىن ۋە مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنتلارنى يوقىتىۋېتىدۇ. يەنە بەزىلەر تاماقتىن كېيىن بىر ئىستاكان سوغۇق گازلىق سۇ ياكى تاتلىق ئىچىملىكنى ئىچىۋالىدۇ ـ دە، قان قەنتى تېزلا ئۆرلەپ كېتىدۇ. لېكىن يەنە مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن (تەخمىنەن ئىككى سائەت) قان قەنتى تېزلا چۈشۈپ كېتىدۇ، ھەتتا ئەسلىدىكىدىنمۇ تۆۋەنلەپ كېتىدۇ بۇنداق چاغدا باش قېيىش ۋە تارتىشىش ئالامەتلىرى يۈز بېرىدۇ. ھازىر شەھەرلىكلەرنىڭ سۈت ئىچىشى خېلى ئو-مۇملىشىپ قالدى. بۇ كالتسىي تولۇقلاشتىكى ياخشى ئادەت بولسىمۇ، لېكىن بەزىلەر سۈتكە شاكىلات قوشۇپ ئىچىدۇ ۋە مۇشۇنداق ئىچسە تەملىك بولىدىكەن دېيىشىدۇ، لېكىن شاكىلات تەركىبىدە فوسفور بار، فوسفور كالتسىينىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ، ئەڭ ياخشىسى سۈتنى ساپ ئىچكەن ياخشى. يەنە بەزىلەر كوكاكولانى سۇ ئورنىدا ئىچىشكە ئادەتلىنىپ قال-

غان. بۇنىڭ زىيىنى تېخىمۇ زور بولىدۇ، چۈنكى كوكا كولا تەركىبىدە كۆپ مىقداردا فوسفور ماددىسى بار بولۇپ، ئۇنى كۆپ ئىچكەندە كالتسىينى ھەيدەپ چىقىپ كېتىدۇ، ئەگەر ئۇزاققىچە كۆپ ئىچسە، ئېغىر ھالەتتىكى كالتسىي كەملىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئىككىنچى خاتا قاراش: «گۆشسىز تائام»لارغا نىسبەتەن توغرا قاراشنىڭ يېتەرسىز بولۇشى

گۆشسىز تائاملار كۆپ ھاللاردا كىشىلەرگە ئوزۇقلۇق ماددىسى يوقتەك سېزىم بېرىپ قويىدۇ، لېكىن مۇتەخەسسىسلەرنىڭ بالىلار ساغلاملىقىنى تەكشۈرۈشىدىن مەلۇم بولۇشىچە، ئۇلارنىڭ گۆشسىز تائاملاردىن قوبۇل قىلغان ئوزۇقلۇق ماددىلىرى نورمال ئېھتىياجدىن ئاز بولمىغان، ھەتتا سەمىرىپ كەتكەنلەرمۇ بىرمۇنچە ئاشقان. ئوزۇقلۇق مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ كۆرسىتىشىچە، باھاسى تېخىمۇ ئەرزان بولغان كۆكتات ۋە مېۋە ـ چېۋىلەرمۇ ئۇلارنى يېتەرلىك ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىن ئەتكەن. بەزى ماتېرىياللاردىن مەلۇم بولۇشىچە، بالىلار گۆشسىز تائاملاردىن قوبۇل قىلغان ئاقسىل، ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى ۋە ماي قاتارلىقلار بىرلەشكەن دۆلەتلەر تەشكىلاتى ئوتتۇرىغا قويغان مىقدارغا يېقىنلاشقان، ھەتتا نەچچە ھەسسە ئاشقان. گۆشسىز تائاملار بىلەن غىزالانغان بالىلاردىن قان ئېلىپ قان پېگمىنتىنى تەكشۈرگەندە، كەم قانلىق بايقالمىغان، ئۇلار يەنە گۆشسىز تائاملاردىنمۇ يېتەرلىك مىقداردا تۆمۈر ماددىسىنى قوبۇل قىلغان، ئۇلارنىڭ قېنى تەركىبىدىكى ۋىتامىن B_{12}نىڭ مىقدارىمۇ نورمال بولغان. ياشانغانلارمۇ گۆشسىز تائاملار بىلەن غىزالىنىشقا ھەرگىز سەل قارىماسلىقى كېرەك.

ئۇچىنچى خاتا قاراش: پۇل بولسا ئاندىن ئوزۇقلۇققا ئەھمىيەت بەرگىلى بولىدۇ دەپ قاراش

بۇنداق قاراش ئوزۇقلۇقنى بەكمۇ خاتا چۈشىنىش ھېساب-لىنىدۇ. گەرچە ئوزۇقلىنىش سەۋىيەسى بىلەن ئىقتىسادىي تە-رەققىياتنىڭ زىچ مۇناسىۋىتى بولسىمۇ، لېكىن ئۇ پۈتۈنلەي ئوخشاش ئەمەس. ئەلۋەتتە، ئىقتىساد تەرەققىي قىلسا، ئوزۇق-لۇقنى ياخشىلايدىغان ئىقتىسادىي ئاساسنى ياخشىلاشقا پايدىلىق بولىدۇ. لېكىن ئىقتىساد تەرەققىي قىلغانلىق بىزنىڭ ئوزۇق-لۇققا بولغان قارىشىمىزغا ۋەكىللىك قىلالمايدۇ، «پۇل كۆپ بولغانلىق بىزنىڭ ئوزۇقلۇققا دائىر بىلىملىرىمىزنىڭ كۆپ بولغانلىقىغا باراۋەر ئەمەس، بىزنىڭ ساغلام بولۇشىمىزغا تې-خىمۇ باراۋەر ئەمەس». ئەمەلىيەتتە تەرەققىي تاپقان دۆلەتلەردى-مۇ ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇۋاتقان نۇرغۇن ئادەملەر بار. ناھايىتى ئېنىقكى، ئۇلار ئىچىدىكى كۆپ ساندىكى كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇشىدىكى سەۋەب، ئۇلارنىڭ يېمەك - ئىچمىكىنىڭ كەملىكىدىن ئەمەس، بەلكى ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇققا دائىر بىلىم-لىرىنىڭ كەملىكى ۋە ساغلاملىق ئادەتلىرى ناچار بولغانلىقى ياكى ئوزۇقلۇقلارغا نىسبەتەن خاتا چۈشەنچىدە بولغانلىقىدىن بولغان. مەملىكىتىمىزدە نوپۇس تەكشۈرگەندە، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن نۇرغۇن ياشانغانلارنىڭ ئانچە باي ئەمەسلىكى بايقال-غان بولۇپ، ئۇلارنىڭ تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئوزۇقلىنىش ئادى-تى ئىلمىي بولغان. ئۇنىڭدىن باشقا، ئىككىنچى دۇنيا ئۇرۇشى-دىن كېيىن ياپونىيەنىڭ ئىقتىسادى ئىنتايىن قىيىن ھالەتتە بولسىمۇ، لېكىن ياپونىيە ھۆكۈمىتى شۇ چاغدا ئوزۇقلىنىش مەسىلىسىگە ئىنتايىن ئەھمىيەت بېرىپ، «ئوزۇقلىنىش قانۇ-

نى»نى مەخسۇس تۈزۈپ يولغا قويغاچقا، قىيىنچىلىق مەزگىلىدە خەلقنىڭ، بولۇپمۇ بالىلارنىڭ ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلىشتا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينىغان.

تۆتىنچى خاتا قاراش: ساقلىقنى ساقلاش مەھسۇلاتلىرىنى يېمەك - ئىچمەكنىڭ ئورنىغا دەسسىتىپ، ئۇنىڭدىن ئوزۇقلۇققا ئېرىشىش

ھازىر بازارلاردا ساقلىقنى ساقلاش مەھسۇلاتلىرىنىڭ تۈر- لىرى بەك كۆپ، بەزىلەر ساقلىقنى ساقلاش مەھسۇلاتلىرىنىڭ رولىنى مۇبالىغە قىلىپ ماختاپ تەشۋىق قىلماقتا، ھەتتا بەزى- لەر ساقلىقنى ساقلاش بۇيۇملىرى كىشىلەرنى تولۇق ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىن ئېتەلەيدۇ، دەپ خاتا تەشۋىق قىلماقتا. ئەمەلىيەتتە ساقلىقنى ساقلاش مەھسۇلاتلىرى تاماق - غىزالارنىڭ تەركىبى- دىكى ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ. بىزنىڭ بەدىنىمىز- گە كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار ئاساسەن نورمال غىزادىن كېلىدۇ، كىشىلەر ئېھتىياجلىق بولغان نۇرغۇن ئو- زۇقلۇقلارنى ھەرقانداق ساقلىقنى ساقلاش مەھسۇلاتلىرى پۈتۈن- لەي تەمىن ئېتەلمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، كىشىلەرنىڭ ئو- زۇقلۇقنى سۈمۈرۈشى مۇرەككەپ فىزىيولوگىيەلىك جەريان بو- لۇپ، ئەگەر ساقلىقنى ساقلاش مەھسۇلاتلىرىدىن ئوزۇقلۇققا ئېرىشمەكچى بولسا، ئوزۇقلۇق جەھەتتىكى پەرقنى پەيدا قىلى- دۇ - دە، ئوزۇقلىنىشى ناچارلىشىش پەيدا بولىدۇ.

مۇتەخەسسىسلەر ساقلىقنى ساقلاش مەھسۇلاتلىرى كېسەل داۋالايدىغان دورىنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ دەپ قارايدۇ. چۈنكى، ساقلىقنى ساقلاش مەھسۇلاتلىرى مەلۇم ئالاھىدە كىشىلەرنىڭ ئالاھىدە ئېھتىياجىغا ئاساسەن لايىھەلەنگەن بولىدۇ. ھالبۇكى، كىشىلەرنىڭ كېسەل بولۇش سەۋەبلىرى مۇرەككەپ ھەم ناھايى-

تى كۈچلۈك «خاسلىق»قا ئىگە بولىدۇ، خاسلىق مەسىلىسىنى ھەل قىلىش ئۈچۈن، دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن دورا ئىشلىتىش زۆرۈر، شۇنداق قىلغاندىلا ئاندىن كېسەلنى ساقايتـ- قىلى بولىدۇ.

بەشىنچى خاتا قاراش: قورساق تويسىلا ئوزۇقلۇق مەسىلىسى مەۋجۇت بولمايدۇ دەپ قاراش

ئوزۇقشۇناسلىق نۇقتىئىنەزەرىدىن قارىغاندا، قورساق تويۇ- غۇزۇش ياخشى يېگەنگە باراۋەر ئەمەس. گەرچە نۇرغۇن كىشىلەر خاتا ھالدا «ياخشى يېيىش»نى ئۆزىگە تېتىغان نەرسىلەرنى رازى بولۇپ يېيىش دەپ قاراپ، «ياخشى يېيىش» بىلەن «تەملىك»نى ئوخشاش ئورۇنغا قويىدۇ، بۇنداق قىلغاندا ئۇنىڭ نەتىجىسى قا- رىمۇقارشى بولۇپ چىقىدۇ، ئەگەر مايلىق ۋە تاتلىق نەرسىلەرنى بەك كۆپ ئىستېمال قىلسا، تۇرمۇش ئۇسۇلى كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە بايراق كىشىلەر توپى ئارىسىدا سې- مىزلىك، قاندىكى ماي ئېشىپ كېتىش، دىيابېت كېسەللىكى قاتارلىق «بايلار كېسەللىكى»نىڭ پەيدا بولۇشى روشەن ھالدا كۈندىن - كۈنگە كۆپەيمەكتە. يەنە بىزدە ئۇزاقتىن بۇيان ئادەت- لىنىپ قالغان تەم مەسىلىسىمۇ بار، يەنى نۇرغۇن كىشىلەر تۇزلۇقراق يېيىشنىمۇ ياخشى كۆرىدۇ. تەكشۈرۈشتىن مەلۇم بولۇشچە، نۇرغۇن جايلارنىڭ ئوزۇقلىنىش قۇرۇلمىسىدا تۇز- نىڭ ئىستېمال قىلىنىش مىقدارى كىشىلەرنىڭ فىزىيولوگىيە- لىك ئېھتىياجىدىن 10 ھەسسە، ماينىڭ ئىستېمال قىلىنىش مىقدارى كىشىلەرنىڭ ئېھتىياجىدىن ئۈچ ھەسسە ئارتۇق بول- غان، شۇڭا، مۇشۇ خىل ناچار ئوزۇقلىنىش ئادىتى تۈپەيلىدىن تويۇنۇپ يېگەنسېرى شۇنچە كېسەل بولىدىغان ئەھۋال كۆرۈلگەن.

ئالتىنچى خاتا قاراش: «ئەخلەت» يېمەكلىكلەر ۋە بۇلغانغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش

بۇ كىشىلەرگە دائىم ئەسكەرتىپ تۇرۇشقا ۋە قايتا ـ قايتا تەشۋىق قىلىشقا تېگىشلىك مەسىلە. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ كۆرسىتىشىچە، مەملىكىتىمىزدە راك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ تەخمىنەن 70 پىرسەنتىدىن كۆپرەكى ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ئىكەن. مەسىلەن، قىزىلئۆڭگەچ راكى، ئاشقازان راكى، جىگەر راكى، ئۈچەي راكى قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەك ئامىللىرىدىن قايسى ئامىللار راك كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ ۋە تېزلىتىدۇ، دېگەن مەسىلە كىشىلەرنىڭ دىققەت ـ ئېتىبارىنى قوزغايدىغان مەسىلە بولۇپ قالدى. دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى تىزىملىغان راك پەيدا قىلغۇچى ۋە تېزلەتكۈچى ماددىلار 500 خىلدىن ئارتۇق بولۇپ، بۇلارنىڭ ئارىسىدا نىتروئامىن، ئافلا توكسىن، بېنزوپىرېن قاتارلىقلار كىشىلەر ئوزۇقلىنىش جەريانىدا دائىم يولۇقۇپ تۇرىدىغان، كۈچلۈك زەھەرلەش خاراكتېرىگە ئىگە راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلاردۇر.

بەزى كىشىلەر تۇزلاپ قۇرۇتۇلغان بېلىق، سۈرلەنگەن گۆش، ئاچاسەي، چىلانغان سەي قاتارلىقلارنى يېيىشكە بەكمۇ ئامراق، بىراق بۇ خىل يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە نىترىتوئىد بىر قەدەر كۆپ بولىدۇ.

ئافلا توكسىن بىر خىل زەھەرلەش كۈچى ناھايىتى كۈچلۈك بولغان راك پەيدا قىلغۇچى ماددا بولۇپ، ئۇ زەھەرلەش كۈچى ئەڭ كۈچلۈك بولغان ماددا كالىي سىئانىددىن 10 ھەسسە كۈچلۈك زەھەرلىك ماددا. ھالبۇكى، نۇرغۇن كىشىلەر ئافلا توكسىن بىلەن بۇلغانغان گۈرۈچ، كۆممىقوناق، بۇغداي، پۇرچاق

تۇرىدىكىلەر، خاسىڭ، ياڭيۇ (بەرەڭگى) قاتارلىقلارنى بىلمەي ئىستېمال قىلىپ قالىدۇ. ئافلا توكسىن دىمىق ئىسسىق ۋە نەم بولغان ياز كۈنلىرى ناھايىتى تېز كۆپىيىپ، ھاسىل قىلىدىغان زەھەرلىك ماددىمۇ ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بېنزوپىرېن كىشىلەر ياقتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدىغان ئوتقا قاقلاپ پىشۇرغان بېلىق، كاۋاپ ۋە تاماكىنىڭ ئىسى قاتارلىقلار تەركىبىدە كۆپ بولىدۇ. بېنزوپىرېن ئاساسلىقى ئۆپكە راكى، جىگەر راكى، ئۈچەي راكى، ئاشقازان راكى، قىزىلئۆڭگەچ راكى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ھازىر دېھقانچىلىق دورىلىرىنىڭ تاماق ئۇستەللىرىمىزنى بۇلغىشىغا سەل قارىغىلى بولمايدىغان بولۇپ قالدى. مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلار كۆكتات بازارلىرىنى ئارىلاپ تەكشۈرۈپ باققان، ئارىلاپ تەكشۈرۈش 23 چوڭ ۋە ئوتتۇرا ھال شەھەردىكى چوڭ كۆكتات توپ سېتىش بازارلىرىغا مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، بۇ بازارلاردىكى سەي پۇرچىقى، چېچەكسەي، شوخلا، كاللەكبەسەي، تەرخەمەك، كۈدە، مۇچ، پىدىگەن، كەرەپشە، قىچا قاتارلىق ئون نەچچە تۈردىكى كۆكتاتنى تەكشۈرگەن. تەكشۈرۈلگەن 181 خىل كۆكتات ئىچىدە 86 خىلنىڭ تەركىبىدىكى دېھقانچىلىق دورىلىرىنىڭ قالدۇق مىقدارى دۆلەت بەلگىلىگەن ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتكەن. ئۇلارنىڭ ئېشىپ كېتىش نىسبىتى 47.5% بولغان. ئارىلاپ تەكشۈرۈش جەريانىدىكى يەنە بىر مەسىلە، كۆكتاتلار تەركىبىدىكى ئورگانىك فوسفورنىڭ قالدۇق مىقدارى ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتكەن. بولۇپمۇ دۆلەت ئىشلىتىشنى چەكلىگەن بەزى دېھقانچىلىق دورىلىرىنى يەنىلا ئىشلەتكەن ۋە زەھەرلىك قالدۇق مىقدارىمۇ يۇقىرى بولغان.

بەزى خەۋەرلەرگە ئاساسلانغاندا، دېھقانچىلىق دورىلىرىنىڭ قالدۇق مىقدارى يۇقىرى بولغاچقا، مەملىكىتىمىزدە ئىشلەپچىقىرىلغان چايلارنىڭ 50 پىرسەنتى ئېكسپورت قىلىنماي، چاي

ئىشلەپچىقىرىدىغان دېھقانلارنىڭ كىرىمىگە ئېغىر تەسىر يەت-
كەن. بۇنىڭدىن بىز ئىچىۋاتقان چېيىمىز تەركىبىدە دېھقانچى-
لىق دورىلىرى قالدۇقلىرىنىڭ قانچىلىك بارلىقىنى قىياس
قىلالامسىزمۇ؟ يەنە ئالاھىدە يەم - بوغۇزلارغا قوشۇپ بېرىدى-
غان بىرخىل خورۇچ بولۇپ، ئۇنى قوشۇپ بەرسە قوي - كا-
لىلار ناھايىتى تېز سەمىرىيدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن ناھايىتى ئېنىقكى، تەركىبىدە راك پەيدا
قىلغۇچى ماددىلار بار ۋە زىيانلىق ماددىلار بار يېمەكلىكلەر
«ئەخلەت» يېمەكلىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ. ئىقتىساد ۋە مەدەنىيەت
تېز راۋاجلىنىۋاتقان بۈگۈنكى كۈندە، ساقلىقنى ساقلاش بىلىم-
لىرىنى ئۆگىنىشنى كۈچەيتىشىمىز، ناچار ئوزۇقلىنىش ئادەت-
لىرىنى تۈزىتىپ، ياخشى ۋە پاكىز ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى تەد-
رىجىي يېتىلدۈرۈشىمىز لازىم.

3. ئوزۇقلىنىش ئارقىلىق ساغلاملىقنا ئېرىشىش

قانداق ئوزۇقلانغاندا تېخىمۇ ئىلمىي ئوزۇقلانغان بولىدۇ؟
قانداق ئوزۇقلانغاندا ساغلاملىق ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق ئوزۇقلانغان
بولىدۇ؟ بۇنىڭدا مۇنداق ئىككى مەسىلىنى ھەقىقىي يوسۇندا ھەل
قىلىش لازىم: ئۇنىڭ بىرى، نېمە بىلەن ئوزۇقلىنىش كېرەك
دېگەن مەسىلە. يەنە بىرى، قانداق ئوزۇقلىنىش كېرەك دېگەن
مەسىلە. بۇ ئىككى مەسىلىنى ھەل قىلىشتا مۇنداق ئۈچ جەھەت-
تىن تۇتۇش قىلىش زۆرۈر: ① مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش قۇرۇلمى-
سى؛ ② مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئادىتى؛ ③ مۇۋاپىق تاماق ئېتىش
ۋە سەي قورۇش ئۇسۇلى. جۇڭگو يۇقىرىلىرىنىڭ ھازىرقى ئەمەلىي
ئوزۇقلىنىش ئەھۋالىغا ئاساسەن، يۇقىرىدىكى ئۈچ جەھەتتىكى
مەسىلىنى ياخشى ئىشلەشتە تۆۋەندىكى بىرنەچچە جەھەتتىكى

مەسىلىگە ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر:

«جۇڭگو يۇقىرىلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىش كۆرسەتمىسى»دىكى سەككىز پىرىنسىپنى ئەستە ساقلاش لازىم

1997 ـ يىلى 4 ـ ئايدا جۇڭگو ئوزۇقشۇناسلىق جەمئىيىتى جۇڭگو يۇقىرىلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىش ئەھۋالىغا ئاساسەن «جۇڭگو يۇقىرىلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىش كۆرسەتمىسى»گە تۈزىتىش كىرگۈزدى. بۇ كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىشىدا مۇھىم رول ئوينىدى. ئۇنىڭ مەزمۇنى تۆۋەندىكى سەككىز جەھەتنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

(1) كۆپ خىل ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش، دانلىق زىرائەتلەرنى ئاساس قىلىش. ھەر خىل ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددا تەركىبى ئوخشاش بولمايدۇ، بىر خىل ئوزۇقلۇق بەدەنگە ئېھتىياجلىق بولغان بارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تەمىن ئېتەلمەيدۇ، شۇڭا ھەر خىل ئوزۇقلۇقلارنى مۇۋاپىق ئارىلاشتۇرۇپ ئوزۇقلانغاندىلا، ئاندىن ئادەم ئورگانىزمىنىڭ ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارغا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرغىلى بولىدۇ.

دانلىق زىرائەت ئوزۇقلۇقلىرى مەملىكىتىمىزدىكى ئەنئەنىۋى ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئاساسىي گەۋدىسى بولۇپ، ئادەم ئورگانىزمىغا كېرەكلىك بولغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسىنىڭ ئاساسلىق مەنبەسى ھېسابلىنىدۇ ھەمدە ئۇ ئادەم ئورگانىزمىنى قەنت، ئاقسىل، ئوزۇقلۇق تالاسى ۋە B گۇرۇپپىسىدىكى ۋىتامىن قاتارلىقلار بىلەن تەمىن ئېتىدۇ. شۇڭا ھەر خىل ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلانغاندا، دانلىق زىرائەت ئوزۇقلۇقلىرى بىلەن ئوزۇقلىنىشنى ئاساس قىلىش، قارا ئاشلىق بىلەن ئاق ئاشلىقنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر.

(2) سەي ـ كۆكتات، مېۋە ـ چېۋە ۋە ياڭيۇ تۈرىدىكىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇلار تەركىبىدە ۋىتامىن، ئانئور-

گانىك تۇز، ئوزۇقلۇق تالالىرى ۋە باشقا بىيوئاكتىپ ماددىلار بار. قىزىل، سېرىق، يېشىل قاتارلىق قېنىق رەڭلىك كۆكتاتلار تەركىبىدىكى ۋىتامىنلارنىڭ مىقدارى سۇس رەڭلىك كۆكتات ۋە مېۋە تەركىبىدىكىدىن كۆپ بولۇپ، مېۋە تەركىبىدىكى قەنت، ئورگانىك كىسلاتا ۋە مېۋە يېلىمى قاتارلىقلار كۆكتاتنىڭكىدىن مول بولىدۇ. كۆكتات، مېۋە ۋە ياڭيۇ تۈرىدىكىلەرنى دائىم ئىستېمال قىلسا، يۈرەك - قان تومۇرلارنى ئاسرايدۇ، ئادەم ئورگانىزمىنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ ۋە بەزى راك كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

(3) سۈت، قېتىق، پۇرچاق تۈرىدىكىلەر ۋە ئۇلارنىڭ ياسالمىلىرىنى دائىم ئىستېمال قىلىش لازىم. سۈت تۈرىدىكىلەر تەركىبىدە كالتسىي مىقدارى كۆپ بولۇپ، ئۇ تەبىئىي كالتسىي ماددىسىنىڭ ئەڭ ياخشى كېلىش مەنبەسى ھېسابلىنىدۇ، شۇنداقلا ئۇ يەنە ئەلا سۈپەتلىك ئاقسىلنىڭ مۇھىم مەنبەسىدۇر. مەملىكىتىمىز پۇقرالىرىنىڭ ئوزۇقلۇقىدا كالتسىي ئومۇميۈزلۈك كەم بولۇپ، بۇ ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇقىدا سۈت ۋە ئۇنىڭ ياسالمىلىرىنىڭ كەم بولغانلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. سۈت تۈرىدىكىلەرنى دائىم مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا ياشلار - ئۆسمۈرلەرنىڭ سۆڭەك زىچلىقىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ، ياشانغانلارنىڭ سۆڭەك ماددىسىنى يوقىتىش سۈرئىتىنى ئاستىلىدۇ. پۇرچاق تۈرىدىكىلەر تەركىبىدە ئەلا سۈپەتلىك ئاقسىل، تويۇنمىغان ماي كىسلاتاسى، كالتسىي ۋە ۋىتامىن B تۈرىدىكى ماددىلار مول بولۇپ، بۇنى دائىم ئىستېمال قىلسا، ھەم ئورگانىزمنى ياخشى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىن ئەتكىلى، ھەم گۆشنى كۆپ يېيىش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان زىيانلىق تەسىردىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

(4) بېلىق، ئۆي قۇشلىرى، تۇخۇم، قارا گۆش قاتارلىقلارنى دائىم دېگۈدەك مۇۋاپىق مىقداردا يەپ تۇرۇش، مايلىق گۆش ۋە

مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئازراق يېيىش كېرەك. بېلىق، ئۆي قۇشلىرى، تۇخۇم، قارا گۆش قاتارلىقلار تەركىبىدە ئەلا سۇ-پەتلىك ئاقسىل، مايدا ئېرىيدىغان ۋىتامىن ۋە بەزى ئانئورگانىك تۇز قاتارلىقلار بولىدۇ. مەملىكىتىمىزدىكى بەزى شەھەرلەر ۋە مۇتلەق كۆپ ساندىكى يېزىلاردا ئىستېمال قىلىنىدىغان گۆش مىقدارى يېتىشمەيدۇ. شۇڭا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىش-نى كۆپەيتىش كېرەك. لېكىن بىرقىسىم چوڭ شەھەر ئاھالىلىرى گۆشنى بەك كۆپ ئىستېمال قىلغاچقا، سالامەتلىكى ناچارلاشماق-تا. شۇڭا، گۆشنى، مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئازراق ئىستېمال قىلىشى لازىم.

(5) ئوزۇقلىنىش مىقدارى بىلەن جىسمانىي ھەرىكەتنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇش ئارقىلىق مۇۋاپىق بەدەن ئېغىرلىقىنى ساقلاش كېرەك. ئوزۇقلىنىش مىقدارىنى كونترول قىلىش بىلەن جىسما-نىي ھەرىكەتنى كۈچەيتىش بەدەن ئېغىرلىقىنى كونترول قى-لىشتىكى ئاساسلىق ئىككى ئامىل ھېسابلىنىدۇ. بەك كۆپ ئو-زۇقلانسا ۋە ھەرىكەت مىقدارى بەك ئاز بولسا ئادەم سەمرىپ كېتىدۇ، ئەكسىچە بولغاندا ئورۇقلايدۇ.

ئادەم بەك سەمرىپ بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ كەتسە، سو-زۇلما خاراكتېرلىك بەزى كېسەللىكلەرگە ئوڭاي گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ، بەك ئورۇقلاپ بەدەن ئېغىرلىقى يېنىكلەپ كەتسە، ئەم-گەك ئىقتىدارى ۋە كېسەللىككە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى تۆۋەن-لەپ كېتىدۇ، شۇڭا ئوزۇقلىنىش مىقدارى بىلەن ئىسسىقلىق سەرپىياتىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش، جىسمانىي ھەرىكەتنى ئازراق كىشىلەر مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىپ تۇرۇش ئارقىلىق بە-دەن ئېغىرلىقىنى مۇۋاپىق دائىرىدە ساقلاشقا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك.

(6) ئوڭاي سىڭىدىغان، مايسىز ۋە تۇزسىزراق تاماق يېيىش لازىم. بەك مايلىق ۋە بەك تۇزلۇق يېمەكلىكلەرنى، ھايۋانلارنىڭ

ئىچكى ئەزالىرى، يەنى ئۆپكە ـ ھېسىپ، كاللا ـ پاچاق قاتار ـ لىقلارنى، مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى، ئىسلاپ قورۇتۇلغان گۆش ـ قىزىلارنى كۆپ يېمەسلىك كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، جياڭيۇ، تۇزغا چىلانغان سەي، تېتىتقۇ قاتارلىق تەركىبىدە ناترىي ئېلېمېنتى كۆپ بولغان ئوزۇقلۇقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. تۇزنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپىنى كۆپەيتىۋېتىدۇ.

(7) ھاراق ئىچىشكە چەك قويۇش كېرەك. ئاق ھاراق ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى پەيدا قىلىدۇ، ئۇنىڭ تەركىبىدە ھېچقانداق ئوزۇقلۇق ماددا يوق. ئەگەر ھاراقنى كۆپ ئىچىۋەرسە ئىشتىها تۇتۇلۇپ، بەدەنگە كېرەكلىك ھەر خىل ئوزۇقلۇق يېتىشمەي قالىدۇ، ئېغىرراق بولغاندا ئىسپىرت خاراكتېرلىك جىگەر قېتىش كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ، يەنە دائىم كۆپ ھاراق ئىچىۋەرسە مېڭە سەكتىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇش خەۋپىنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. ھاراق ئىچىدىغانلار تۆۋەن گىرادۇسلۇق ھاراقتىن ئازراق ئىچسە بولىدۇ. بالىلارنىڭ ھاراق ئىچىشى ئەلۋەتتە چەكلىنىدۇ.

(8) پاكىز، سۈپەتى ئۆزگەرمىگەن يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. كۆرۈنۈشى چىرايلىق، بۇلغانمىغان، رەڭگى، سۈپىتى، تەمى ئۆزگەرمىگەن، تازىلىق تەلىپىگە ئۇيغۇن بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. يەنە تازىلىق تەلىپىگە لايىق بولغان، مۇھىتى چىرايلىق، قاچا ـ قۇچىلىرى پاكىز جايلاردا تاماق يېيىش لازىم.

ئۆزىنىڭ ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسىنى ئۇزلۇكسىز تەكشەپ تۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك

كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسىنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقى

ۋە تەڭپۇڭ بولماسلىقى سەۋەبىدىن تۇرمۇش ئۇسۇلى كېسەللىكى-گە گىرىپتار بولۇپ، ئادەم ئورگانىزمىدىكى ماي ۋە قەنتنىڭ ئال-مىشىشى بىنورماللىشىپ، ئارتېرىيە تومۇرلىرىنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىشىنى ۋە راۋاجلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ كىشى-لەرنىڭ تۇيۇقسىز پالەچ بولۇپ قېلىشى ۋە ئۆلۈپ كېتىشىدىكى ئاساسلىق سەۋەبكە ئايلىنىپ قالدى، تېببىي مۇتەخەسسىسلەر بۇ-نى «X يىغىندى كېسەللىك ئالامىتى» دەپ ئاتاشتى.

هازىرقى زامان كىشىلىرىنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىنىڭ ئۆزگى-رىشىگە ئەگىشىپ، كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىش قۇرۇلمىسى يۇ-قىرى ئېنېرگىيەلىك، يۇقىرى مايلىق، يۇقىرى قەنتلىك ۋە تۆ-ۋەن تالالىق بولۇشتىن ئىبارەت غەربنىڭ تىپىك ئوزۇقلىنىش ئادىتىگە ئۆزگىرىپ، غەرب هازىر ئۆزگەرتىۋاتقان ئوزۇقلىنىش ئادىتىنىڭ قايتا تەكرارلىنىۋاتقانلىقى «X يىغىندى كېسەللىك ئالامىتى» نى پەيدا قىلىدىغان ئاساسلىق سەۋەب بولۇۋاتىدۇ. ئۇ-نىڭ ئۈستىگە نۇرغۇن ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەرنىڭ ساغلام ئو-زۇقلىنىشقا دائىر بىلىمى يېتەرسىز، زىياپەت، چاي ۋە ئولتۇ-رۇشلارغا قاتنىشىش پۇرسىتى كۆپ، بەدەن چېنىقتۇرۇشى ۋە جىسمانىي هەرىكەتلەرگە قاتنىشىشى بەك ئاز بولغاچقا، ئاشقازان ئاستى بېزى قاتارلىق مۇهىم ئورگانلار ئۇزاققىچە هەددىدىن ئار-تۇق ئىشلەش هالىتىدە تۇرۇپ قالىدۇ.

«X يىغىندى كېسەللىك ئالامىتى» نىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇ-چۇن بازارلاردىكى يۇقىرى ئېنېرگىيەلىك، يۇقىرى مايلىق، يۇ-قىرى قەنتلىك يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن، ماروژنى، سېرىقماي ۋە قايماقتا ياسىغان يېمەكلىكلەر، تاتلىق يېمەكلىكلەر ۋە هەر خىل پېچىنە - پىرەنىك قاتارلىق تۆۋەن تالالىق يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يۇقىرىقىلارنىڭ ئورنىغا تۆۋەن ئېنېرگىيەلىك، تۆۋەن مايلىق، تۆۋەن قەنتلىك ۋە يۇقىرى تالالىق ئوزۇقلۇقلارنى كىشىلەر ئۆزلىرىنىڭ ئاساسلىق

ئوزۇقلۇقى قىلىشى، تاماق تاللىماسلىقى كېرەك. تەبىئىي ئو-زۇقلۇقلار تەركىبىدە ئادەم ئورگانىزمى ھۆجەيرىلىرىدە تۈيۇق-سىز ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدىغان نۇرغۇن ماددىلار بار بولۇپ، ئۇلارنىڭ راك پەيدا قىلىش بىلەن زىچ مۇناسىۋىتى بار. لېكىن ھەر خىل ئوزۇقلۇقلاردا بۇنداق يات ماددىلارغا تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارى بار ماددىلار بولىدۇ، ئەگەر تاماق تاللىماي ھەر خىل ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلانسا، يات ماددىلار ئۆزئارا بىر - بىرى-نى يوقىتىۋېتىدۇ. شۇڭا، ھەر خىل ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلى-نىش، ئوزۇقلىنىش دائىرىسى ئىمكانقەدەر كەڭرى بولۇش، تەبى-ئەت دۇنياسىدا بولغان ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئەڭ زور دەرىجىدە ئىستېمال قىلىش بەكمۇ زۆرۈر.

بىز بۇ يەردە شۇنى ئالاھىدە تەكىتلەپ ئۆتىمىزكى، تۇزنى ئاز ئىستېمال قىلىش بەكمۇ مۇھىم. ئۆسمە كېسەللىكلىرى مۇ-تەخەسسىسلىرىنىڭ تەكشۈرۈپ ئىسپاتلىشىچە، ھەر كۈنى ھەر بىر ئادەمنىڭ تۇز ئىستېمال قىلىش ئۆلچىمى 10 گىرامدىن ئاز بولسا، ئاشقازان راكى بىلەن ئۆلۈپ كېتىش نىسبىتى تۆۋەنرەك بولىدىكەن. ئەگەر ھەر كۈنى ھەر بىر ئادەم 10 ~ 15 گىرام تۇز ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان راكىغا گىرىپتار بولۇپ ئۆلۈپ كې-تىش نىسبىتى روشەن ھالدا يۇقىرىلايدىكەن.

شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەنە، كۆپرەك سەي - كۆكتات ئىستې-مال قىلىشنى تەشەببۇس قىلىشىمىز لازىم. ئالىملار ئۇزاق ۋاقىت تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، كۆكتات تەركىبىدىكى ئوزۇق-لۇقلارنىڭ بالىلارنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارىنىڭ يېتىلدۈرۈش بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. كىشىلەرنىڭ چوڭ مېڭىسىنىڭ يېتى-لىشىگە ماي، ئاقسىل، قەنت تۈرىدىكىلەر ۋە ۋىتامىن قاتارلىق يەتتە خىل ئوزۇقلۇق زۆرۈر بولىدىكەن. كۆكتات تەركىبىدە ۋى-تامىن B گۇرۇپپىسىدىكىلەر، ۋىتامىن C، ۋىتامىن E لەر ئىن-

تايىن مول بولۇپ، ۋىتامىنلارنىڭ بالىلارنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارىنىڭ يېتىلىشى بىلەن مۇناسىۋىتى ناھايىتى زور. مۇنداق بىر تەجرىبە ئېلىپ بېرىلغان: ئەقلىي ئىقتىدارى تۆۋەن بالىلار ئىككى گۇرۇپپا قىلىنىپ، بىرىنچى گۇرۇپپىدىكىلەرگە ۋىتامىن A، ۋىتامىن C ۋە يوپۇرماق كىسلاتاسى (B گۇرۇپپا ۋىتامىن) مول بولغان كۆكتات ۋە بەزى ئانئورگانىك تۇز ئىستېمال قىلغۇزۇلغان. ئىككىنچى گۇرۇپپىدىكىلەرگە ئارام بەرگۈچى دورا ئىشلىتىلگەن. مەلۇم مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن، مول ۋىتامىنلىق كۆكتات ئىستېمال قىلغان بىرىنچى گۇرۇپپىدىكىلەرنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارى كېيىنكى گۇرۇپپىدىكىلەرگە قارىغاندا كۆرۈنەرلىك يۇقىرى بولغان. كېيىن ئارام بەرگۈچى دورا ئىشلىتىلگەن ئىككىنچى گۇرۇپپىدىكىلەرگە ۋىتامىن مول بولغان كۆكتاتلاردىن كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلغۇزغاندىن كېيىن، ئەقلىي ئىقتىدارى كۆرۈنەرلىك يۇقىرى كۆتۈرۈلگەن. دېمەك، يېشىل كۆكتات تەركىبىدە چوڭ مېڭىنىڭ نورمال يېتىلىشىگە ئېھتىياجلىق بولغان B گۇرۇپپا ۋىتامىن، ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن E بار بولۇپ، ئۇلارنىڭ سۈپىتى يۇقىرى بولۇپلا قالماي، يەنە ئۇ بەدەنگە ئوڭاي سۈمۈرۈلىدۇ. شۇڭا مۇتەخەسسىسلەر بالىلارغا ئىمكانقەدەر كۆپرەك يېشىل كۆكتات يېگۈزۈشنى مۇراجىئەت قىلىدۇ.

ناشتىنىڭ سۈپىتىگە ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر

رېئال تۇرمۇشىمىزدا ناشتىغا سەل قاراش تۈپەيلىدىن ئېغىر ئاقىۋەتلەر يۈز بەرمەكتە. ئىشلەۋاتقان نۇرغۇنلىغان كىشىلەردە ناشتىغا سەل قاراپ ياكى ناشتا قىلماي ياكى ئازراق ناشتا قىلىپلا ئىشقا مېڭىش ئادەتكە ئايلىنىپ قالدى. ئۇلار بۇنىڭ

ساغلاملىققا قانداق زىيان كەلتۈرىدىغانلىقىنى، ناشتا قىلمىسا ساغلاملىققا ئەكېلىدىغان خەۋپىنىڭ زور بولىدىغانلىقىنى ئانچە بىلىپ كەتمەسلىكى مۇمكىن.

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تەتقىق قىلىپ كۆرسىتىشىچە، ئادەمنىڭ كۈندىلىك پائالىيىتىنىڭ ياخشى - يامان بولۇشى كۆپىنچە ھاللاردا ناشتىنىڭ سۈپىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدىكەن. ئەگەر ئەتىگەندە ناشتا قىلمىسا ياكى بەك ئاز ناشتا قىلسا ۋەياكى ئوبدان ناشتا قىلمىسا، شۇ كۈنى ئادەم جانسىز بولۇپ قالىدۇ. چۈنكى ناشتا مول بولغاندا، ئادەم ھەر خىل ئوزۇقلۇقلارغا ئېرىشىپ، بەدەندە ئىسسىقلىق ئېنېرگىيە (زېھنىي كۈچى) پەيدا بولىدۇ. قان تەركىبىدىمۇ مول ئوزۇقلۇق ماددىلار پەيدا بولۇپ، ھەربىر ھۈجەيرە ئۆزىگە زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇققا ئېرىشەلەيدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن پۈتۈن بەدەن ھاياتىي كۈچ ۋە زېھنىي كۈچكە تولىدۇ. دېمەك، زېھنىي كۈچ سىزنىڭ تەپەككۇرىڭىز، پائالىيىتىڭىز ۋە ھېسسىياتىڭىزنى بەلگىلەيدۇ.

باللارغا نىسبەتەن ناشتىنىڭ كۆرسىتىدىغان تەسىرى تېخىمۇ روشەن بولىدۇ. ئامېرىكىلىق مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تەجرىبە ئارقىلىق ئىسپاتلىشىچە، ئوخشاش تەجرىبە شارائىتىدا، يۇقىرى ئاقسىللىق ئوزۇقلۇقلار بىلەن ناشتا قىلغان باللارنىڭ ئۆگىنىش نەتىجىسى قۇۋۋەتسىز ئوزۇقلۇقلار بىلەن ناشتا قىلغان باللارنىڭكىدىن ياخشى بولغان. ناشتا قىلمايدىغان باللارنىڭ ئۆگىنىش نەتىجىسى تېخىمۇ ناچار بولغان. ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئۆگىنىش ۋەزىپىسى ئېغىر، بېسىم زور، ئەگەر ناشتىغا سەل قارىسا، باللارنىڭ نورمال ئۆگىنىشىگە تەسىر يېتىپلا قالماي، يەنە ھەر خىل كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ. نۇرغۇنلىغان ئوقۇغۇچىلارنىڭ ھەرىكىتىنى تەتقىق قىلغانلار ناشتا قىلمىغان باللارنىڭ ئۆگىنىشتە چېكىنىدىغانلىقىنى، زېھنى مەركەزلەشمەيدىغانلىقىنى، ئىنكاسى ئاستىلايدىغانلىقىنى، روھسىز، جانسىز

بولۇپ قالىدىغانلىقىنى ۋە تېرىككەك ھەم ھېچنېمىگە قىزىقمايدىغان بولۇپ قالىدىغانلىقىنى بايقىغان.

ئەگەر ناشتا قىلمىسا، ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرىگە ئوڭاي گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ، يەنە چوڭ مېڭىنىڭ فۇنكسىيەسى تۆۋەنلەپ، ئۇنىڭ يېتىلىشىگە تەسىر يېتىدۇ. ناشتا قىلمىسا بەدەندىكى خولېستېرىن يۇقىرىلاپ كېتىدۇ، ئۇزاققىچە ناشتا قىلمىسا ئوڭايلا ئۆتتە تاش پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

تارقىلىشچان كېسەللىكلەر ئىلمى بويىچە تەكشۈرۈپ ئېنىقلىنىشىچە، سەھەردە يۈرەك كېسەللىكى ۋە كەم قانلىق تىپىدىكى سەكتىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتى يۇقىرى پەللىگە چىقىدىكەن. سەھەردە قاننىڭ يېپىشقاقلىقى ئېشىپ كېتىشى مۇشۇ كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدىغان ئاساسلىق ئامىل ئىكەن. ناشتا قىلمىغاندا قاننىڭ يېپىشقاقلىقى ئېشىپ كېتىپ يۈرەك كېسەللىكى ۋە كەم قانلىق تىپىدىكى سەكتىنىڭ پەيدا بولۇشىنى تېزلىتىۋېتىدىكەن. شۇڭا، ئارتېرىيە تومۇرلىرى قېتىشقان ۋە تاجسىمان تومۇرلۇق يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ناشتىغا ھەرگىزمۇ سەل قارىماسلىقى كېرەك.

ناشتىدا نېمىلەرنى ئىستېمال قىلىشمۇ تولۇق ئەھمىيەت بېرىشكە تېگىشلىك مەسىلىلەرنىڭ بىرى. ئوزۇقشۇناسلار ئوقۇغۇچىلار ناشتىنى ئوبدان قىلسا، ھەم ئورگانىزمنى يېتەرلىك ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى بىلەن تەمىن ئېتىدۇ، ھەم مېڭىنىڭ فۇنكسىيەسىنى جانلاندۇرىدۇ دېگەن تەكلىپنى بەردى. ناشتىدا چوقۇم ئوبدان ئوزۇقلىنىش، ئەڭ ياخشىسى يېڭى كۆكتاتلارنىمۇ ئارىلاشتۇرۇپ ناشتا قىلىش لازىم. ناشتا پۈتۈن كۈنلۈك ئومۇمىي ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسىنىڭ 40 پىرسەنتىنى تەشكىل قىلىشى كېرەك. ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسىنىڭ كېلىش مەنبەسى نىسبىتىدە ئاقسىل تەمىن ئېتىدىغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى ئومۇمىي ئىسقلىق ئېنېرگىيەسىنىڭ 11 ~ 15 پىرسەنتىنى، ماي

20 ~ 30 پىرسەنتىنى، قەنت تۈرىدىكىلەر 55 ~ 65 پىرسەن- تىنى تەشكىل قىلىشى لازىم. ناشتىدا مۇنداق ئىككى خىل نەر- سىنى كۆپ ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ: بىرى، قەنت تۈرىدىكى- لەر ئاساس قىلىنغان يېمەكلىكلەر. ئۇلارنىڭ تەركىبىدە كۆپ مىقداردىكى كىراخمال ۋە قەنت بولۇپ، ئۇلارنى ئىستېمال قىل- غاندا، تىنچلاندۇرۇش رولىغا ئىگە قان زەردابى بىلەن بىرىكىپ، مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ ھاياتىي كۈچىنى چەكلەپ، مېڭە ئىقتىدا- رىنى ئەڭ زور دەرىجىدە جارى قىلدۇرۇشقا ئامال بولمايدۇ - دە، خىزمەت ۋە ئۆگىنىش ئۈنۈمى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ؛ يەنە بىرى، تۇ- خۇم سېرىقى، مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا، ماي ۋە خولېستېرىنىنىڭ ھەزىم قىلىنىش ۋاقتى ئۇزۇن بولغاچقا، قان قورساق قىسمىغا يىغىلىپ ۋە ئاشقازان ئەتراپىدا ئالدىراش بولۇپ قېلىپ، چوڭ مېڭىگە يېتىشىپ بولالمايدۇ - دە، مېڭىگە بارىدىغان قان ئازلاپ، مېڭىگە ئوكسىگېن يېتىشمەي، چۈشتىن بۇرۇن باش ئېغىرلىشىپ، تەپەككۇر گاللىشىپ قالىدۇ.

شۇڭا، مېڭە ئوزۇقشۇناسلىرى ئىلمىي بولغان ناشتا قىلىش پرىنسىپى تۆۋەن مايلىق ۋە تۆۋەن قەنتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئا- ساس قىلىپ ئوزۇقلىنىش، يەنى ناشتىدا مايسىزراق بولغان قوي - كالا گۆشى، ئۆي قۇشلىرى گۆشى، كۆكتات، مېۋە - چېۋە ياكى ئۇلارنىڭ سۈيى، مېيى ئايرىۋېتىلگەن سۈت قاتارلىق تەركىبىدە ئاقسىل، ۋىتامىن ۋە مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنتلار مول بولغان ئوزۇقلۇقلار بولۇشى، يەنە ئۇنىڭغا دانلىق زىرائەت ئوزۇقلۇقلى- رى، يەنى نان، بولكا قاتارلىقلار قوشۇلۇشى كېرەك، دەپ قارايدۇ.

كەچلىك تاماقنىڭ مىقدارىنى كونترول قىلىش زۆرۈر

«مول» بولغان كەچلىك تاماق ئادەمنى نۇرغۇنلىغان كېسەل-

لىكلەرگە گىرىپتار قىلىدۇ، بۇ ئالىلىقاچان مۇنازىرە تەلەپ قىلـ-مايدىغان پاكىت بولۇپ قالدى. نۇرغۇن ئائىلىلەردە كىشىلەر كۈن بويى ئىشلەپ «ناشتىدا چالا قالغان ئوزۇقلۇقلارنى كەچتە تو-لۇقلاش» نى ئويلاپ، كەچلىك تاماققا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىدۇ. ئۇلار «ناشتىنى ئاز قىلىش، چۈشتە ئوبدان ئوزۇقلىنالماسلىق، كەچلىك تاماقتا تويغۇچە يەپ ـ ئىچىش» تىن ئىبارەت ناچار ئو-زۇقلىنىش ئادىتىنىڭ خەتەرلىك ئاقىۋەتلەرنى ئەكېلىدىغانلىقىنى تازا بىلىپ كەتمەيدۇ.

ئادەمنى تېخىمۇ ئەندىشىگە سالىدىغىنى شۇكى، بىزنىڭ رېـ-ئال ئىجتىمائىي ئالاقە ئادىتىمىزدە، خىزمەت مۇناسىۋىتىدىكىـ-لەرنى ياكى يېقىن ـ يورۇق، ئۇرۇق ـ تۇغقانلارنى مېھمانغا چاـ-قىرىش، توي ـ تۆكۈن قاتارلىقلار كۆپىنچە ھالدا كەچكە ئو-رۇنلاشتۇرۇلىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللاردا بىلىپ ـ بىلمەي كۆپ ۋە ئۇزاق ۋاقىت ئوزۇقلىنىپ قېلىشتەك ناچار ئوزۇقلىنىش ئادىتى ئومۇمىيۈزلۈك ئىجتىمائىي كەيپىياتقا ئايلىنىپ قالماقتا. بۇنداق مەدەنىي ۋە ساغلام بولمىغان ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرىنى پۈتۈن جەمئىيەتتىكىلەر ئورتاق تىرىشىش ئارقىلىق ئىلمىي، ساغلام، ئاددىي ـ ساددا بولغان تۇرمۇش ئۇسۇلىغا ئۆزگەرتىش زۆرۈر بولماقتا.

«كەچلىك تاماقتا تويغۇچە يەپ ـ ئىچىش»تەك ئوزۇقلىنىش ئادىتى ئىنتايىن زىيانلىق. ئالىملار ھايۋانلارغا سىناق قىلىش ۋە ئادەملەرنى كۆزىتىش ئارقىلىق شۇنى بايقىدىكى، كەچلىك تاماقـ-نى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا، ئادەم ئوڭاي سەمىرىپ كېتىپلا قالماي، يەنە دىيابېت كېسەللىكى، تاجىسىمان قان تومۇر يۈرەك كېسەللىكى ۋە ئارتېرىيە قېتىش كېسەللىكى قاتارلىقلارغا ئوڭاي گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، كەچلىك تاماقنى كۆپ يېگەندە، قاندىكى ماينى ئاشۇرۇۋېتىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئادەم ئۇخلىغاندا قاننىڭ ئايلىنىشى ئاستىلاپ، قاندىكى مايلار قان تو-

مۇر دىۋارىغا تىنىپ ۋە يىغىلىپ، قان تومۇرنى قاتۇرۇپ قويىدۇ. ئادەم ئوتتۇرا ياشقا كىرگەندە ئوڭاي سەمرىپ كېتىشىمۇ كەچ-لىك تاماقنى كۆپ يېيىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك، مۇتەخەسسىس-لەرنىڭ تەتقىقاتىدىن مەلۇم بولۇشىچە، كىچىك تەرەتنىڭ ئەڭ يۇقىرى پەللىسى تاماقتىن كېيىنكى تۆت - بەش سائەت ئىچىدە بولىدىكەن. ئەگەر كەچلىك تاماق بەك كۆپ يېيىلىپ قالسا ۋە بەك كەچ يېيىلسە، كېچىدە ئۇخلاۋاتقاندا سۈيدۈك بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىلمەي، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولىدا تۇرۇپ قې-لىپ، سۈيدۈك تەركىبىدىكى كالتسىي تۇزلىرى بۇ ئورۇنلاردا چۆكمە ھاسىل قىلىپ، ئوڭايلا تاش پەيدا قىلىپ قويىدىكەن. كەچلىك تاماقنى كۆپ يېگەندە، يەنە ئۆت سۈيۈقلۇقىنىڭ ئىش-لەپچىقىرىلىشى كۆپىيىپ، ئۆت سۈيۈقلۇقى كىسلاتاسى ئۈچەيدە ئوكسىگېندىن قاچقۇچى باكتېرىيەنىڭ تەسىرىدە دېئوكسىخولىك كىسلاتا قاتارلىق راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى پەيدا قىلىدۇ، ئەگەر كەچتە بۇ زىيانلىق ماددىلارنىڭ ئۈچەيدە تۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇن بولسا، ئۈچەي راكىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. شۇڭا، كەچلىك تاماقنى بەك تويغۇچە يېمەسلىك، تاماقتىن كېيىنلا يېتىۋالماسلىق ھەم كەچلىك تاماقنى كونترول قىلىش ساقلىق-نى ساقلاشتىكى ئىنتايىن مۇھىم تەدبىرلەرنىڭ بىرى ھېسابلى-نىدۇ.

«ناشتىنى ئوبدان قىلىش، چۈشلۈك تاماقنى تويغۇچە يې-يىش، كەچلىك تاماقنى ئاز يېيىش» لازىم. بۇ كىشىلەرنىڭ ئىل-مىي تاماق يېيىش ئۇسۇلى بولۇپ، ئەگەر بۇ پىرىنسىپقا ئۇزاق-قىچە خىلاپلىق قىلىنسا، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئادەم ئوتتۇرا ياشقا بارا - بارمايلا نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇشقا باشلايدۇ.

ناموۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرىنى ئۆزگەرتىش لازىم

كۈندىلىك تۇرمۇشتا بەزىبىر مۇۋاپىق بولمىغان ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرىگە ئادەتلىنىپ قالغانلىقىمىزنى ئۆزىمىزمۇ بىلمەي قالىمىز. ئەمەلىيەتتە بۇنداق ئادەتلەر ئىلمىي بولمىغاندىن سىرت، سالامەتلىككە ناھايىتى زىيانلىق، شۇڭا ئۇلارنى تۈزىتىشىمىز زۆرۈر.

(1) قورساق ئاچقاندا تاماق يەيمەن، ئۇسسىغاندا سۇ ئىچىمەن دەپ ساقلىماسلىق لازىم. ئالىملار «تەشەببۇسكار بولۇش پرىنسىپى»نى تەشەببۇس قىلىدۇ، يەنى كىشىلەرنىڭ مۇقىم ۋاقىتتا تەشەببۇسكارلىق بىلەن سۇ ئىچىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ. ئۈچ ۋاق تاماق ۋاقتىدىن باشقا ۋاقىتلاردا ئادەتتە ھەربىر ئادەم 1500 مىللىلىتىر سۇ ئىچىشنى، ھاۋا ئىسسىق كۈنلەردە ئۇنىڭدىنمۇ كۆپرەك سۇ ئىچىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ. ياشانغان ۋە ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەر ئۈچۈن ئېيتقاندا بۇ تېخىمۇ مۇھىم. دىققەت قىلىڭكى، سىزنىڭ ئۇسسىغاندا سۇ ئىچىمەن دەپ ساقلىغىنىڭىز، بەدەندە ئاللىقاچان سۇ كەملەپ كەتكەن ۋاقىتقا توغرا كەلگەن بولىدۇ. يەنە قورساق ئاچمىسىمۇ ھەر كۈنى ئۈچ ۋاق تاماقنى ئىمكانقەدەر مۇقىم ۋاقىت ۋە مۇقىم ئۆلچەمدە يېيىش لازىم.

(2) ئوتقا قاقلاپ پىشۇرغان ۋە ئىسلاپ قورۇتۇپ پىشۇرغان يېمەكلىكلەرنى بەك كۆپ يېمەسلىك لازىم. بۇنداق يېمەكلىكلەرنى دائىم ۋە كۆپ يېيىش بەدەنگە زىيانلىق بولۇپ، يامان ئاقمۇەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزى يېمەكلىكلەرنى ئوتقا قاقلاپ پىشۇرغاندا ياكى قورۇتۇپ، ئىسلاپ ۋە تۇزلاپ پىشۇرۇپ يېگەندە، ئورگانىزمغا پايدىلىق بولغان تەركىبلىرى زىيانغا ئۇچرىغاچقا، ئادەمگە زىيان قىلىدۇ. ئامېرىكىلىق نوپۇزلۇق بىر كۆز دوختۇ-

رىنىڭ تەتقىقات نەتىجىسىدىن ئىسپاتلىنىشىچە، ئوتقا قاقلاپ
پىشۇرغان ئاقسىل تۈرىدىكى ئوزۇقلۇقلار، مەسىلەن، زىخ كاۋاپ،
بېلىق كاۋىپى قاتارلىقلارنى ياشلار - ئۆسمۈرلەر كۆپ يېسە،
ئۇلارنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىگە تەسىر يېتىپ، يىراقنى كۆرەلمەس-
لىك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇشنى تېزلىتىدىكەن.
يىراقنى كۆرەلمەسلىك كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇشى ئورگا-
نىزمدا كالتسىي، خىروم قاتارلىق ئانئورگانىك ئېلېمېنتلارنىڭ
كەملىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدىكەن. كالتسىي، خىروم قا-
تارلىق ئانئورگانىك ئېلېمېنتلار كۆز ئىچى سۇيۇقلۇقى بېسىمى-
نى تەڭشەش، نورمال كۆز بېسىمى ۋە كۆز قارىچۇقى دىۋارىنىڭ
قاتتىقلىقىنى ساقلاش ھەم يىراقنى كۆرەلمەسلىك كېسەللىكى-
نىڭ ئالدىنى ئېلىش قاتارلىقلاردا مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئوتقا
قاقلاپ پىشۇرۇلغان ۋە ئىسلاپ پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ
يېگەندە، بەدەندە كالتسىي كەم بولۇشنى پەيدا قىلىپ قويىدۇ. ئۇ-
نىڭدىن باشقا، يەنە تاتلىق تەييار نەرسىلەرنى كۆپ يېسە، بەدەندى-
كى مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنت — خىروم ئازلاپ كېتىدۇ. شۇ-
نىڭ بىلەن بىرگە يەنە قەنت كىسلاتالىق ماددا بولغاچقا، ماددا
ئالماشتۇرۇش جەريانىدا بەدەندىكى نۇرغۇن كالتسىي ماددىسى
خوراپ كېتىپ، سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسەللىكىگە گىرىپتار
بولۇپ قالىدۇ.

(3) ناتوغرا ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى ئۆزگەرتىش كېرەك. مە-
سىلەن، كىشىلەر خاتا ھالدا تاماقتىن كېيىنلا مېۋە - چىۋە يې-
سە ھەزىم قىلىشقا ياردىمى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. بىز رېس-
تورانلاردا زىياپەت ئاياغلىشاي دەپ قالغاندا مۇلازىمەتچى قىزلار-
نىڭ بىر تەخسە مېۋە ئاچىقىپ ئۈستەلگە قويغانلىقىنى دائىم
كۆرىمىز. ئەمەلىيەتتە بۇ خىل ئوزۇقلىنىش ئۇسۇلى ئىلمىي ئە-
مەس. چۈنكى، مېۋە تەركىبىدە تالا ماددىسى ۋە يېرىم تالا ماددى-
سى، مېۋە يېلىمى، قەنت ۋە تاننىك كىسلاتاسى قاتارلىقلار مول

بولۇپ، ئۇلارنىڭ سۇ سۈمۈرۈشچانلىقى كۈچلۈك بولغاچقا، سۇ سۈمۈرگەندىن كېيىن كۆپىدۇ. ئەگەر تاماقتىن كېيىنلا دەرھال مېۋە يېسە قورساق كۆپۈۋالىدۇ ـ دە، بەدەننىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلارنى سۈمۈرۈشىگە تەسىر يېتىپ، ئاشقازان، ئۈچەي ۋە ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ھەزىم قىلىش ۋە سۈمۈرۈش يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئادەمنى بىئارام قىلىپ قويىدۇ. شۇڭا مېۋىنى تاماقتىن بىرەر سائەت بۇرۇن ياكى تاماقتىن ئىككى سائەت كېيىن يېسە مۇۋاپىق بولىدۇ.

يەنە بەزىلەر ھاراق ئىچىپ مەست بولۇپ قالغاندا قېنىق چاي ئىچسە مەستلىكنى يېشىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە مەست بولۇپ قالغاندا قېنىق چاي ئىچسە مەستلىكنى يەشمەيلا قالماي، بەلكى قېنىق چاينىڭ يۈرەكنى قوزغىتىش رولى بولغاچقا، ساغلاملىققا زىيىنى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، مەست بولۇپ قالغاندا نۇرغۇن ئىسپىرت جىگەر ئارقىلىق سىركە كىسلاتاسىغا ئايلىنىپ، سىركە كىسلاتاسى يەنە كاربون (IV) ئوكسىدى ۋە سۇغا پارچىلىنىپ، بۆرەك ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئەگەر مەست بولۇپ قالغاندا دەرھال قېنىق چاي ئىچسە، قېنىق چاي تەركىبىدىكى تېئوفىللىن بۆرەكتە سۈيدۈك ھەيدەش رولىنى ئوينايدۇ ـ دە، تېخى پارچىلاشقا ئۈلگۈرمىگەن ئېتىل ئالكوگول بالدۇر بۆرەككە كىرىپ قېلىپ، بۆرەك ئىقتىدارىنى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىتىدۇ.

ئائىلىلەردە تاماق شەجەرىسىنى ئىلمىي ئورۇنلاشتۇرۇش

مەملىكىتىمىزدىكى نۇرغۇن ئائىلىلەردە تاماق شەجەرىسى تۈزۈش ئادىتى تېخىچە يوق. بۈگۈن نېمە تاماق يەيمىز؟ دېيىلسە، ئۇنىڭغا كىشىلەر كۆپىنچە ئۆزلىرىنىڭ ئامراق تاماقلىرىغا ۋە ئا-

ئىلىسىدىكى بار شارائىتتا ئاساسەن جاۋاب بېرىشىدۇ. رېئال تۇرمۇشتا، نۇرغۇن كىشىلەر ئوتتۇرا ياشقا بارغاندا ياكى ياشانغاندا ۋە ياكى كېسەللىككە گىرىپتار بولغاندا، ئاندىن ئوزۇقلۇقلارنى تەڭشەشكە ۋە تولۇقلاشقا كۆڭۈل بۆلۈشكە باشلايدۇ. بۇنداق قىلىش گەرچە كېچىككەنلىك بولمىسىمۇ، لېكىن ئىلمىي ئۇسۇل بويىچە بولغاندا، ئوخشاش بولمىغان ياشتىكىلەر ۋە ئۆز بەدىنىنىڭ ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئائىلىنىڭ كۈندىلىك تاماق شەجەرىسىنى ئاڭلىق ھالدا تەشەببۇسكارلىق بىلەن تۈزۈشى ۋە ئۇنى تۈزىتىپ تۇرۇشى بەكمۇ زۆرۈر. ئەگەر شارائىتى يار بەرسە، دوختۇرلار ياكى ئوزۇقلۇق مۇتەخەسسىسلىرىدىن مەسلىھەت ئالسا تېخىمۇ ئىلمىي بولىدۇ.

تەجرىبىلەر شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئادەم بەدىنىگە ئوزۇقلۇق تولۇقلاش، ئوزۇقلۇق ئارقىلىق كېسەل داۋالاش جەھەتتە ناھايىتى مۇھىم رولى بار. مەسىلەن، بېلىق تۈرىدىكىلەر تەركىبىدە DHA دېيىلىدىغان ماددا كۆپ بولۇپ، ئۇ چوڭ مېڭىنىڭ يېتىلىشىدە كەم بولسا بولمايدۇ. دائىم بېلىق يەيدىغان باللارنىڭ ئەقلىي قابىلىيىتى گۆشنى كۆپ يەيدىغان باللارنىڭكىدىن يۇقىرى بولىدىكەن. ئېغىر ئاياغ ئاياللار بېلىقنى كۆپ يەپ بەرسە ھامىلىنىڭ چوڭ مېڭىسىنىڭ ئوبدان يېتىلىشىگە پايدىسى بولىدىكەن.

بەزى كېسەللىكلەر مۇۋاپىق ئوزۇقلانمىغانلىقتىن بولىدۇ، مەسىلەن، يۇقىرى قان بېسىم بىمارلىرىغا دوختۇرلار تۇزنى ئاز ئىستېمال قىلىشنى، تەركىبىدە كالىي مول بولغان ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشنى، مەسىلەن، ئۆرۈك قېقى، پۇرچاق تۈرىدىكىلەر ۋە قۇرۇق مېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە بولسا، مېۋە ـ چېۋە ۋە كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشنى، گۆش ـ مايىنى ئازراق ئىستېمال قىلىشنى، تالا ماددىسى كۆپرەك بولغان يې-

مەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ.

ھەربىر ئادەم ئۆز بەدىنىنىڭ ئوخشاشمىغان باسقۇچتىكى ئەھۋالى ۋە گىرىپتار بولغان كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن، شۇنداقلا ئۆزىنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىغا ئاساسەن ئوزۇقلىنىشنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرسا بولىدۇ.

مەسىلەن، ئوتتۇرا ياشلىق ئەرلەرنىڭ مەزى بېزى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقى زور بولىدۇ. شۇڭا، تەركىبىدە سىنىك، ۋىتامىن E مول بولغان تۆۋەن تويۇنۇش ھالىتىدىكى ھايۋانات مېيى، كۈنجۈت، قارا گۆش، جىگەر قاتارلىقلارنى دائىم ئىستېمال قىلىپ تۇرۇشى لازىم. يەنە بېلىق مېيى، گازىر مېيى قاتارلىقلاردىمۇ ۋىتامىن E مول بولىدۇ.

60 ياشتىن 65 ياشقىچە بولغان ياشانغانلارنىڭ ماي، ئاقسىل ۋە قەنتلەرنى ئىستېمال قىلىش نىسبىتى ئوتتۇرا ياشلىقلارنىڭكى بىلەن ئاساسەن ئوخشاش بولسىمۇ، لېكىن ئېنېرگىيە ئېھتىياجى ئازراق بولغاچقا، كېرەك بولىدىغان ۋىتامىن D تېخىمۇ كۆپ بولىدۇ.

65 ياشتىن ئاشقان ياشانغانلارنىڭ بەدىنىدە ماگنىي ۋە كالىي ماددىسى كەم بولغاچقا، يەنە بەزىلىرىنىڭ بەدىنىدە ۋىتامىن C، تۆمۈر، β — كاروتىن كەم بولغاچقا، شۇنداقلا يەنە كۆپىنچىلىرىنىڭ بەدىنىدە B گۇرۇپپا ۋىتامىن كەم بولغاچقا، ئۇلار تەركىبىدە ئوكسىدلىنىشقا قارشى ماددىلار مول بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى دائىم ئىستېمال قىلىشى لازىم، مەسىلەن، مېۋە - چېۋە، سەي - كۆكتات، ئۆسۈملۈك مېيى، تالا ماددىسى ۋە مايسىزراق گۆش قاتارلىقلار.

تاماق شەجەرىسىنى ئائىلە ئەزالىرىنىڭ پائالىيەت ئۆزگىرىشلىرىگە ئاساسەن ۋاقتىنچە تەڭشەپ تۇرسىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن، ئوقۇغۇچىلار ئىمتىھان مەزگىلىدە مايسىزراق، ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىشى، گۆش - مايىنى بەك

كۆپ يېمەسلىكى ھەم بەكمۇ تويۇپ تاماق يېمەسلىكى لازىم. ئۇنداق بولمىغاندا ئىمتىھان بەرگۈچىنىڭ كەيپىياتىغا تەسىر يېتىدۇ، تاماقنى بەك تويغۇچە يېسە، ئىمتىھان بەرگۈچىنىڭ بېشى قېيىپ، كۆزلىرىدىن ئوت چاقنىغاندەك بولۇپ، ھاردۇق باسىدۇ، ئۇيقۇسىمۇ ياخشى بولمايدۇ. كېچىدە ئىشلىگەندە سائەت 21 ~ 22 بولغاندا ئاز ـ تولا تاماق يېيىش، بۇ چاغدا ئالدى بىلەن قەنت تولۇقلاش، تاماق يېگەندە نوقۇل ھالدا ئاساسلىق يېمەكلىك ياكى تاتلىق يېمەكلىكلەرنىلا يېمەي، يەنە مەلۇم مىقداردا ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنىمۇ قوشۇپ يېيىش لازىم.

بىر ئائىلىدىكىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىكى رولىغا دائىر بىلىملەرنى كۆپرەك ئىگىلەپلا قالماي، يەنە ئائىلە تاماق شەجەرىسى قۇرۇلمىسىنى ئىلمىي ئۇسۇلدا تەڭشەش بىلىملىرىنى بىلىشمۇ بەك مۇھىم. كىشىلەر بەزى يېمەكلىكلەرنىڭ مەلۇم كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىشتا ناھايىتى مۇھىم رولى بارلىقىنى بارغانسېرى بايقىماقتا.

ئامېرىكىدا چىقىدىغان «ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمىي ھۆججەتلىرى» ناملىق ئايلىق ژۇرنالدا ئېلان قىلىنغان بىر تەتقىقات ماقالىسىدە يېسىي پۇرچاق، سېرىق پۇرچاق ۋە كۆك پۇرچاق قاتارلىقلار يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغانلىقى دوكلات قىلىنغان. ماقالىدە يەنە بۇنداق پۇرچاقلارنى كۆپ يەپ بەرگەن ئادەملەرنىڭ قان بېسىمى ۋە قان تەركىبىدىكى خولېستېرىن نورمال بولىدىغانلىقىنى ئاشكارىلىغان، شۇنداقلا بۇنداق ئادەملەرنىڭ دىيابېت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدىغانلىرى ناھايىتى ئاز بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. پۇرچاق تەركىبىدە ئاقسىلنىڭ كۆپ بولىدىغانلىقى كۆپچىلىككە ئايان. ئامېرىكا تەتقىقاتچىلىرى يېقىندا ئېلان قىلغان بىر تەتقىقات دوكلاتىدا پۇرچاق تەركىبىدىكى كىراخمالنىڭ ئۇن ۋە باشقا دانلىق زىرائەت

تەركىبىدىكى كىراخمالغا ئوخشاشمايدىغانلىقىنى ئوتتۇرىغا قويغان. ئامېرىكا ئالىملىرى 29 خىل ئاشلىقنى تەتقىق قىلىپ، يەتتە خىل ئاشلىقنىڭ يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالالايدىغانلىقىنى، پۇرچاقنىڭمۇ شۇنداق ئالدىنى ئېلىش رولى بارلىقىنى بايان قىلغان. ئۇن، گۈرۈچ، ئارپا قاتارلىق دانلىق زىرائەتلەر تەركىبىدە كىراخمال مول بولىدۇ، لېكىن بۇلار تەركىبىدىكى كىراخمال پۇرچاق تۈرىدىكىلەر تەركىبىدىكى كىراخمالغا ئوخشاشمايدىغان بولۇپ، بۇ كىراخمالنىڭ كۆپىنچىسى بوغماق ئۈچەيگە بارمايلا ئاشقازاندا پارچىلىنىدۇ. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، پۇرچاقنىڭ دىيابېت كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مۇھىم رولى بار. پۇرچاق ئادەم ئورگانىزمىغا بەكمۇ پايدىلىق، ئۇنىڭ تەركىبىدە ئادەم ئورگانىزمى ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار كۆپ بولسىمۇ، ئۇنىڭ تەركىبىدە مېتئونىن دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل ماددا كەم، لېكىن بۇنى دانلىق زىرائەتلەرنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق تولۇقلىغىلى بولىدۇ. پۇرچاق تەركىبىدە ئاقسىل بولۇشتىن باشقا، يەنە تالا ماددىسى ۋە ئانئورگانىك تۇز بار، بولۇپمۇ ئۇنىڭ تەركىبىدە تۆمۈر، ماگنىي، B گۇرۇپپا ۋىتامىن ۋە ۋىتامىن C نىڭ مىقدارى يۇقىرى، لېكىن پۇرچاقنى ئۇزاقراق پىشۇرۇشقا توغرا كەلگەچكە، تەركىبىدىكى ۋىتامىن بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ.

ئادەتتە ئىستېمال قىلىدىغان پۇرچاق ئوڭاي ھەزىم بولماي، قورساقنى كۆپتۈرۈۋېتىدۇ، بۇنداق ئەھۋالنى ئازايتىش ئۈچۈن، پۇرچاقنى يۇمشاق چايناپ يېيىش، پۇرچاق يەپ بولۇپ تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك. پۇرچاق تەركىبىدىكى ئاقسىل سۈت تەركىبىدىكى ئاقسىلدىن ئۈچ ھەسسە كۆپ بولىدۇ، شۇنداقلا پۇرچاقنى پىشۇرغاندىن كېيىنمۇ ئاقسىل ئۆزگىرىپ كەتمەيدۇ. پۇرچاق تەركىبىدىكى تۆمۈر ماددىسىنىڭ مىقدارى گۆش تەركىبىدىكى تۆمۈر ماددىسىنىڭ مىقدارى بىلەن ئوخشى-

شىپ كېتىدۇ، پۇرچاق تەركىبىدىكى قەنت ماددىسى ئەڭ تۆۋەن بولغاچقا، سەمىرىپ كەتكەنلەرگە پۇرچاقنى مۇۋاپىق مىقداردا كۆپرەك يېيىش تەشەببۇس قىلىنىدۇ. ھەزىم قىلىشى ناچارلاشقان، ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇۋالماسلىقى ئۈچۈن پۇرچاق يېمەسلىكى كېرەك.

نۇرغۇن ئوزۇقشۇناسلار ئوزۇقلۇق ئارقىلىق قۇۋۋەت تولۇقلىغاندا، كۆپ ساندىكى ئادەملەرنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرغىلى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. كۆنىگە بىر ئىستاكان سۈت (تەخمىنەن 250 ملليلىتىر) ئىچكەندە 260 مىللىگىرام كالتسىيغا ئېرىشكىلى بولىدىكەن، بۇ ھەر كۈنى تەمىنلىنىدىغان كالتسىي مىقدارىنىڭ ئۈچتىن بىرىگە تەڭ بولىدىكەن. دېڭىز مەھسۇلاتلىرىنىڭ تەركىبىدىمۇ كالتسىي ماددىسى تېخىمۇ مول بولۇپ، 100 گىرام راك تەركىبىدىكى كالتسىي مىقدارى 1000 مىللىگىرامغا يېتىدىكەن. 100 گىرام قىزىل دېڭىز يۇسۇنى (زىسەي) تەركىبىدە 400 مىللىگىرام كالتسىي بار ئىكەن. شۇڭا ئوزۇقلۇق ئارقىلىق قۇۋۋەت تولۇقلىغاندىمۇ كۆپ ساندىكى ئادەملەرنىڭ كالتسىيغا بولغان ئېھتىياجىنى پۈتۈنلەي قاندۇرغىلى بولىدۇ.

يېقىن كەلگۈسىدە دوختۇرلار يازىدىغان راك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان رېتسېپلار ئىچىدە ئوزۇقلۇقلارمۇ بولۇشى مۇمكىن. ئامېرىكىدىكى لوس ئانژېلېس ئىنسانلار ئوزۇقشۇناسلىقى مەركىزىدىكى مۇتەخەسسىسلەر: «بىزنىڭ تۇرمۇشىمىز ۋە سالامەتلىكىمىز مۇشۇ ئوزۇقلۇق ماددىلارنى بىلىشىمىزگە تايىنىدۇ» دەيدۇ.

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، مەملىكىتىمىزنىڭ ئىچى ــ سىرتىدىكى مۇتەخەسسىسلەر كۆرسەتكەن راك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان يېمەكلىكلەر تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

(1) پەمىدۇر. بۇ ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدا بولىدىغان راك كېسەللىكلىرى، سۈت بېزى راكى ۋە مەزى بېزى راكى قا - تارلىقلارنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، چۈنكى پەمىدۇر تەركىبىدە پەمىدۇر قىزىل ماددىسى ۋە كاروتىن بار بولۇپ، ئۇلار ئوكسىدلىنىشقا قارشى ماددىلار، بولۇپمۇ پەمىدۇر قىزىل ماددىسى بەدەندىكى ئەركىن رادىكالنى نېيتراللاشتۇرالايدۇ.

(2) ئاق تۇرۇپ. بۇنىڭ قىزىلئۆڭگەچ راكى، ئاشقازان راكى، بۆرەك، يوغان ئۈچەي راكى ۋە بالىياتقۇ بويىنى راكى قاتار - لىقلارنىڭ راك ھۈجەيرىلىرىنى تىزگىنلەشتە رولى كۆرۈنەرلىك. ئاق تۇرۇپنى قورۇپ ۋە پىشۇرۇپ يېگەندە ئۇنىڭ تەركىبى بۇز - غۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ، شۇڭا ئۇنى خام پېتىچە يېيىش كېرەك.

(3) سامساق. بۇ ئاشقازان راكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تارقى - لىشچان كېسەللىكلەر ئىلمى بويىچە تەكشۈرۈشتىن ئايان بولۇ - شىچە، خام سامساق يەيدىغان ئادەملەرنىڭ ئاشقازان راكىغا گى - رىپتار بولۇش نىسبىتى ئىنتايىن تۆۋەن بولىدىكەن، بۇنىڭدىكى سەۋەب، سامساق ئاشقازاندىكى نىترىت تۇزىنىڭ مىقدارىنى كۆ - رۈنەرلىك تۆۋەنلىتىپ، نىتروزامىننىڭ بىرىكىش ئېھتىماللىقى - نى ئازايتىدىكەن.

(4) خاسىڭ. خاسىڭ تەركىبىدە ئاق لويلا ئىسپىرتى دەپ ئاتىلىدىغان بىرخىل بىرىكمە بار بولۇپ، ئۇ ئادەمنىڭ راك كې - سەللىكى ۋە يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتىنى ئازايتىدىكەن.

(5) باش پىياز. بۇ ئاشقازان راكىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبى - تىنى ئازايتىدۇ، باش پىياز يەپ تۇرسا ئاشقازاندىكى نىترىت تۇ - زىنىڭ مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ. باش پىياز تەركىبىدە كىۋېرت - ستىرون دەپ ئاتىلىدىغان بىرخىل ماددا بار بولۇپ، ئۇ راكقا قارشى تەبىئىي ماددا. تەتقىقاتتىن ئايان بولدىكى، دائىم باش پى - ياز يەيدىغان ئادەملەرنىڭ ئاشقازان راكىغا گىرىپتار بولۇش

نىسبىتى بىرقەدەر ئاز ياكى باش پىياز يېمەيدىغان ئادەملەرگە قارىغاندا 25% تۆۋەن بولىدىكەن.

(6) كاۋا ئۇرۇقى. بۇنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئارتېرىيە تومۇرلىرىنىڭ قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولۇپلا قالماي، يەنە ۋىرۇسقا ۋە راكقا قارشى تۇرغىلى بولىدۇ.

(7) چاي. ئاشقازان راكى، جىگەر راكى ۋە ئۆپكە راكىغا قارشى تۇرالايدۇ. قىزىل چاي، يېشىل چايلار راكقا قارشى تۇرالايدىغان ئۈچىملىك ھېسابلىنىدۇ، چاي ئامىن نىترىتتىن ئىبارەت ئاشقازان راكىنى پەيدا قىلغۇچى ماددىنىڭ پەيدا بولۇشىنى چەكلەپلا قالماي، يەنە راك پەيدا قىلغۇچى باشقا ماددىلارنىمۇ كۈچلۈك چەكلەش رولىغا ئىگە. يەنە تەتقىقاتلار ئارقىلىق ئىسپاتلاندىكى، دائىم چاي ئىچىپ بەرسە جىگەر راكى ۋە ئۆپكە راكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ، چۈنكى چاي تەركىبىدىكى چاي پىلىفېنولى دەپ ئاتىلىدىغان ماددا راك پەيدا قىلغۇچى ماددا بىلەن بىرىكىپ، ئۇنى پارچىلاپ، راك پەيدا قىلىش كۈچىنى تۆۋەنلىتىپ، راك ھۈجەيرىسىنىڭ ئۆسۈشىنى چەكلەيدۇ. قىزىل چاي تېرە راكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

(8) لامىنارىيە. بۇ سۈت بېزى راكى ۋە بوغماق ئۈچەي راكىغا قارشى تۇرالايدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن E ۋە ئوزۇقلۇق تالاسى مول بولۇپلا قالماي، يەنە مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنت يود ماددىسىمۇ بار. ئوزۇقلۇق تەركىبىدە يود ماددىسىنىڭ كەم بولۇشى سۈت بېزى راكىنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ، شۇڭا ئۇنى دائىم يەپ بەرسە سۈت بېزى راكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا پايدىسى بولىدۇ. ياپونىيە ئاياللىرىنىڭ سۈت بېزى راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتىنىڭ ئاز بولۇشى ئېھتىمال ئۇلارنىڭ لامىنارىيە قاتارلىق دېڭىز يۇسۇنى تۈرىدىكىلەرنى يەيدىغانلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسا كېرەك. لامىنارىيە تەركىبىدە كالتسىي، يود ماددىلىرى مول بولۇپ، ئۇ قالقانبەز راكى ۋە بوغماق ئۈچەي راكىنىڭ ئۇنۇملۈك ئالدىنى ئالىدۇ.

(9) زەمبۇرۇغ ۋە موگۇ تۈرىدىكىلەر. بۇ ئاشقازان راكى ۋە ئۆپكە راكىغا قارشى تۇرالايدۇ. بۇ تۈردىكى يېمەكلىكلەر دۇڭگو (قىشلىق موگو)، شياڭگۇ، جىنجىنگو ۋە قارا مور، ئاق مور قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. بۇ تۈردىكى ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدە يىرىك تالا ۋە كالتسىي ماددىلىرى مول بولۇپ، ئۇلارنىڭ راكقا قارشى تۇرۇش رولى بار، ئۇلار يەنە ئادەم بەدىنىنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرالايدۇ.

(10) پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر. بۇنداق يېمەكلىكلەر سۈت بېزى راكى ۋە بوغماق ئۈچەي راكىنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ. مەسىلەن، دۇفۇ، دۇجياڭ (پۇرچاق سۈتى)، دۇگەن (دۇفۇ قېقى) قاتارلىقلار. بۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلىرى ياخشى، ئوڭاي ھەزىم بولۇپلا قالماي، يەنە ئۇلارنىڭ تەركىبىدە زور مىقداردىكى ئۆسۈملۈك ئانىلىق ھورمۇنلىرى بولغاچقا، ھايۋانات بەدىنىدە ئانىلىق ھورمۇن پەيدا بولۇشنى ئۈنۈملۈك چەكلىيەلەيدۇ. دائىم پۇرچاق تۈرىدىكى ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىپ تۇرغان ئادەمنىڭ بوغماق ئۈچەي راكىغا گىرىپتار بولۇش خەتىرى خېلى ئازىيىدۇ.

(11) گۈل كاپۇستا. بۇ قىزىلئۆڭگەچ راكى، ئۆپكە راكى، جىگەر راكى ۋە بوغماق ئۈچەي راكىغا قارشى تۇرالايدۇ. گۈل كاپۇستا تەركىبىدە مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنت — مولىبدېن بىر قەدەر كۆپ بولۇپ، ئۇ راك پەيدا قىلغۇچى ماددا بولغان نىتروزامىننىڭ بىرىكىشىنى ئۈزۈپ تاشلاپ، راكقا قارشى تۇرۇش ۋە راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئوينايدۇ. گۈل كاپۇستا تەركىبىدە يەنە ھۈجەيرىلەرنىڭ جانلىنىشىنى غىدىقلايدىغان ئېنزىملار بار بولۇپ، ئۇ راك ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆسۈشىنى توسىدۇ.

(12) راكنى تىزگىنلەيدىغان 20 خىل كۆكتاتنىڭ رەت تەرتىپى. ياپونىيە دۆلەتلىك راك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەتقىقات ئورنىنىڭ تەكشۈرۈشى ۋە سىناق قىلىشىغا ئاساسەن، تۆۋەندىكى 20 خىل كۆكتاتنىڭ راكنى تىزگىنلەش ئۈنۈمى رەت

تەرتىپى مۇنداق بولغان: پىشۇرۇلغان تاتلىق بەرەنگە(خۇڭشۇ)نىڭ (98.7%)، خام تاتلىق بەرەنگە (خۇڭشۇ)نىڭ 94.4%، مەرۋايىت-گۈلنىڭ 93.7%، گۈل كاپۇستىنىڭ 92.8%، كاپۇستىنىڭ 91.4%، چېچەكسەينىڭ 90.8%، ياۋروپا چىڭسىيىنىڭ 83.7%، پىدىگەن پوستىنىڭ 74%، تاتلىق لازىنىڭ 55.5%، سەۋزىنىڭ 46.5%، قاشقابېدىنىڭ 37.6%، چۇپۇرشاڭنىڭ 35.4%، چەلەڭ-نىڭ 34.7%، خەردەلنىڭ 32.9%، قىچىنىڭ 29.8%، پەمىدۇر-نىڭ 23.8%، سۇڭپىيازنىڭ 16.3%، سامساقنىڭ 15.9%، تەرخە-مەكنىڭ 14.3%، ئاق بەسەينىڭ 7.4%.

ئىچىملىك ۋە تاماق قاچىلىرى ئارقىلىق بۇلغىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش

قوغۇشۇننىڭ ئادەم ئورگانىزمىغا زىيىنى بار. مەلۇماتلارغا ئاساسلانغاندا، كانادادا مۇنداق بىر ئائىلە پاجىئەسى يۈز بەرگەن: بىر تېتىك، شوخ ئوغۇل بالا بىر ئىستاكان ئالما شەربىتىنى ئىچىپ ئۇزاق ئۆتمەيلا پۇت - قوللىرى تارتىشىپ، ئەس - ھوشىنى يوقىتىپ، ئاخىر دوختۇرخانىدا ئۆلۈپ كېتىپتۇ. بۇنىڭدىن بەك-مۇ ئازابلانغان ئۇ بالىنىڭ ئاتا - ئانىسى ساقچىلارنىڭ قاتىلنى ئېغىر جازالاپ بېرىشىنى تەلەپ قىلىپتۇ، لېكىن ئۇلار بۇ بالىغا كىمنىڭ زەھەرلىك قولىنى سوزغانلىقىنى ئۇقالماپتۇ. كېيىن دوختۇرخانىدىكىلەر بىلەن ساقچىلار بىرلىشىپ تەكشۈرۈش ئار-قىلىق بالىنىڭ قوغۇشۇن بىلەن زەھەرلىنىپ ئۆلۈپ كەتكەنلىد-كىنى ئېنىقلاپ چىقىپتۇ. ئېنىقىنى ئېيتقاندا، بالا ساپال چەينەك ئىچىدىكى ئالما شەربىتىنى قايتا - قايتا ئىچىپ، قوغۇشۇندىن زەھەرلىنىپ ئۆلگەنىكەن. ساپال چەينەك ئىچىدىكى رەڭلىك سىرلار تەركىبىدە قوغۇشۇن بار ئىكەن. ساپال تاماق قاچىلىرد-نىڭ يۈزى بىر قەۋەت پارقىراق سىر بىلەن سىرلىنىدۇ، بۇ

سىرنىڭ ئاساسلىق تەركىبى قوغۇشۇندىن ئىبارەت. رەڭلىك ساپال قاچىلارنى سىرلايدىغان سىرلارغا ھەر خىل خىمىيەۋى بىرىكمىلەر قوشۇلغاچقا، بۇ سىرلار ھەر خىل گۈزەل تۈسكە كىرىدۇ. رەڭلىك ساپال تاماق قاچىلىرى يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا قىزدۇرۇلۇپ ياسىلىش جەريانىدا، گەرچە ئۇنىڭ تەركىبىدىكى بىر قىسىم قوغۇشۇن ۋە كادمىي قاتارلىق ئېغىر مېتاللار تەركىبىدىكى زەھەرلىك تەركىبلەر باشقا ئېلېمېنتلار بىلەن خىمىيەۋى رېئاكسىيە پەيدا قىلىپ يوقالسىمۇ، لېكىن بۇ رەڭلىك ساپال تاماق قاچىلىرى كىسلاتالىق ئىچىملىكلەر ۋە يېمەكلىكلەر بىلەن بىۋاسىتە ئۇچراشسا، بۇ ئېغىر مېتاللار باشقىدىن پارچىلىنىپ، ئىچىملىك ۋە يېمەكلىكنى بۇلغايدۇ ـ دە، ئادەم ئۇنى ئىستېمال قىلغان ھامان يېنىك بولسا بىئارام بولىدۇ، ئېغىر بولغاندا زەھەرلىنىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. شۇڭا قوغۇشۇندىن زەھەرلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئىچىنى رەڭلىك سىردا سىرلىغان ساپال قاچىلارغا مېۋە شەربىتى، قەھۋە، كۆكتات شورپىسى، ئاق ھاراق، شىرنە قاتارلىق كىسلاتالىق ئىچىملىكلەرنى قويماسلىق لازىم. يېڭىدىن سېتىۋالغان ساپال قاچىلارنى ئىشلىتىشتىن بۇرۇن ئاچچىقسۇغا بىرنەچچە كۈن چىلاپ قويۇش كېرەك، مۇشۇنداق قىلغاندا تەركىبىدىكى قوغۇشۇن مىقدارىنى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

تۆمۈرمۇ ئادەم ئورگانىزمىدا كەم بولسا بولمايدىغان مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنت بولۇپ، ئۇ ئاساسەن ئادەم ئورگانىزمىدا قىزىل قان ئاقسىلىنىڭ پەيدا بولۇشىغا قاتنىشىدۇ. ئاياللار ھەر ئايدا ھەيز كۆرگەندە تەخمىنەن 28 مىللىگرام تۆمۈر ئازلايدۇ. ئەگەر ھەيز مىقدارى كۆپ كېلىدىغانلىرى بولسا تېخىمۇ كۆپ تۆمۈر ئازلايدۇ. بالىلار ۋە ئىككىقات ئاياللار تۆمۈر ماددىسىنى تولۇقلاپ تۇرۇشقا تېخىمۇ ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ئەگەر ئورگانىزمدا تۆمۈر كەم بولسا ئادەم كەم قانلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ. لېكىن ھازىرقى زامان ئۆيلىرىنىڭ ئاشخانى-

لىرىدا بىرىكمە ئاليۇمىن ۋە داتلاشماس پولات ماتېرىيالىدا يا-
سالغان توك قازان، توك داڭقانلار ۋە ھەر خىل تاماق ئېتىش،
سەي قورۇش سايمانلىرى ئەنئەنىۋى چويۇن ۋە تۆمۈر قازانلارنىڭ
ئورنىنى ئىگىلىدى، نەتىجىدە كىشىلەرنىڭ تۆمۈر ماددىسىنى قو-
بۇل قىلىشتىن ئىبارەت بىر مۇھىم يولى ئۈزۈلۈپ قالدى.

ئەگەر ئاليۇمىن ئېلېمېنتى ئادەم بەدىنىدە بەك كۆپ بولۇپ
كەتسە، چوڭ مېڭە ھۈجەيرىلىرىنى زىيانغا ئۇچرىتىپ، ئەقلىي
ئىقتىدارغا تەسىر كۆرسىتىدۇ، بولۇپمۇ نېرۋا سىستېمىسىنى
ئېغىر زىيانغا ئۇچرىتىدۇ. ئاليۇمىن قازاندا پىشۇرغان يېمەك-
لىكتە بىر خىل خىلورلۇق زەھەر پەيدا بولۇپ، بۇ زەھەر ھەزىم
قىلىش سۈيۇقلۇقىنى نىترالاشتۇرۇپ، ئاشقازان دىۋارىنى ئې-
چىشتۇرۇپ يارا پەيدا قىلىدۇ. ھازىرقى زامان كىشىلىرىنىڭ
ئاشخانىلىرىدا ئاليۇمىندىن ياسالغان سايمانلار بارغانسېرى كۆ-
پەيمەكتە. بىرىكمە ئاليۇمىندىن ياسالغان ئاشخانا سايمانلىرى
تەركىبىدىكى ئاليۇمىن ئېلېمېنتى ئادەمنى قېرىتىۋېتىدۇ. ئال-
يۇمىن ئېلېمېنتىنىڭ ئادەم ئورگانىزمىغىمۇ زىيىنى بار. ئۇ-
نىڭدىن باشقا ئاليۇمىندىن ياسالغان قاچىلاردا يېمەكلىكلەرنى
ئۇزاق ساقلىسا ياكى قايناتسا، ئاليۇمىن ئېلېمېنتى ئوزۇقلۇق
ۋە سۇدا ئېرىيدۇ، ئەگەر قايناتقاندا ئاچچىقسۇ قوشۇلسا، ئاليۇ-
مىنىنىڭ ئېرىشى تېخىمۇ كۆپ بولىدۇ، ئادەم ئورگانىزمىدا يىد-
غىلغان ئاليۇمىن مەلۇم چەككە يەتكەندە، ئورگانىزمدىكى بەزى
فېرمېنتلارنىڭ ئاكتىپلىقىنى بۇزۇپ، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى
قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

ئاشخانىلاردا ئەڭ ياخشىسى ئىسسىقلىققا چىداملىق بولغان
ئەينەك، داتلاشماس پولات ۋە تۆمۈردىن ياسالغان قاچىلارنى تاللاپ
ئىشلەتكەن ياخشى. يەنە ئالىيۇمىندىن ياسالغان سايمانلارنى ئىش-
لەتمەسلىك، سىرلانغان ۋە ھەل بېرىلگەن سايمانلارنىمۇ ئىشلەت-
مەسلىك كېرەك، چۈنكى ئۇلارنىڭ زەھىرى ئوزۇقلۇققا يىغىلىپ

قالىدۇ.

«يېشىل يېمەكلىكلەر» دىن ھوزۇرلىنىش

«يېشىل يېمەكلىكلەر» دېگەن نېمە؟ يېشىل يېمەكلىك ئۆزلۈكسىز تەرەققىيات پرىنسىپلىرىغا ئاساسەن، ئالاھىدە بەلگىلەنگەن ئىشلەپچىقىرىش ئۇسۇللىرى بويىچە ئىشلەپچىقىرىلىپ، مەخسۇس ئورگانلارنىڭ ئېتىراپ قىلىپ گۇۋاھنامە بېرىشى ئارقىلىق يېشىل يېمەكلىك بەلگىسىنى ئىشلىتىشكە يول قويۇلغان، بۇلغانمىغان، بىخەتەر، ئەلا سۈپەتلىك ئوزۇقلىنىش تۈرىدىكى يېمەكلىكلەردىن ئىبارەت. ئۇنى ئىشلەپچىقىرىش جەريانىدىكى تەبىئىي بايلىق ۋە ئېكولوگىيەلىك مۇھىت يېمەكلىك ئىشلەپچىقىرىشتىكى تۈپ شەرت بولغاچقا، ھاياتلىق، تەبىئىي بايلىق، مۇھىت ئاسراشقا مۇناسىۋەتلىك ئىشلارغا خەلقئارادا ئادەتتە «يېشىل» دېگەن نام بېرىلگەن. بۇ خىل يېمەكلىكلەرنىڭ ياخشى ئېكولوگىيەلىك مۇھىتتا ئىشلەپچىقىرىلغانلىقىنى گەۋدىلەندۈرۈش ئۈچۈن، شۇنداقلا كىشىلەرگە يارقىن ھاياتلىق كۈچ - قۇدرىتىنى ئەكىلىشى ئۈچۈن ئۇنىڭغا «يېشىل يېمەكلىك» دەپ نام بېرىلگەن. دېمەك، يېشىل يېمەكلىك بىخەتەر، ئوزۇقلۇققا باي، بۇلغانمىغان يېمەكلىك دېگەندىن ئىبارەت. يېشىل يېمەكلىك 20 - ئەسىرنىڭ 70 - يىللىرىدىن باشلاپ ئىشلەپچىقىرىلىشقا باشلىغان بولۇپ، ھازىر خەلقئارا جەمئىيەت ئېتىراپ قىلغان ئىشلەپچىقىرىش ئۆلچىمىنى شەكىللەندۈردى، يەنى تېرىش ۋە ئۆستۈرۈش كەسپىدە ئورگانىك ئوغۇتلارنى ئىشلىتىشنى ئاساس قىلىپ، خىمىيەۋى دېھقانچىلىق دورىلىرىنى ئىشلىتىش قاتتىق مەنئى قىلىندۇ. مەسىلەن، «666» د د ت «DDT» قاتارلىق دورىلار. چارۋىچىلىق ساھەسىدە يەم - بوغۇزغا ئانتىبىيوتىك دورىلار ۋە ھورمۇن قاتارلىقلارنى قوشۇپ بېرىش قەتئىي

چەكلىنىدۇ.

يېشىل يېمەكلىكلەرنى ئىشلەپچىقىرىش، پىششىقلاپ ئىشلەش، ئوراش ـ قاچىلاش، ساقلاش، توشۇش ئىشلىرىدا ئادەتتىكى يېمەكلىكلەرگە قارىغاندا يۇقىرى ئۆلچەم قويۇلىدۇ. بۇلغانمىغان بولۇش، بىخەتەر بولۇش، ئەلا سۈپەتلىك بولۇش، ئوزۇقلۇقى مول بولۇش يېشىل يېمەكلىكنىڭ ئاساسلىق ئالاھىدىلىكى ھېسابلىنىدۇ، يەنى يېشىل يېمەكلىكلەرنى ئىشلەپچىقىرىش ۋە پىششىقلاپ ئىشلەش جەريانىدا قاتتىق كۆزىتىش، كونترول قىلىش قاتارلىق ۋاسىتىلەر قوللىنىلىپ، دېھقانچىلىق دورىلىرىنىڭ قالدۇق زەھىرىدىن، رادىيوئاكتىپ ماددىلاردىن، ئېغىر مېتاللار-دىن ۋە زىيانلىق مىكروب قاتارلىقلاردىن ساقلىنىلىدۇ، شۇنداقلا ئىشلەپچىقىرىشنىڭ ھەربىر ھالقىلىرىدا بۇلغىنىشنىڭ ئالدى ئېلىنىپ، يېشىل يېمەكلىكلەرنىڭ پاكىز بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىنىدۇ.

تۆتىنچى باب ھەرىكەت ۋە ساغلاملىق

ھەرىكەت قىلىش ھازىرقى زامان مەدەنىي تۇرمۇش ئۇسۇلى-نىڭ مۇھىم مەزمۇنلىرىنىڭ بىرى. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەنلەرنىڭ ئۆزىگە مۇۋاپىق بىر يۈرۈش «ھەرىكەت رېتسېپى» بار. مۇۋاپىق تۈردە بەدەن چېنىقتۇرماسلىق نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە گىرىپ-تار بولۇشنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى ھېسابلىنىدۇ.

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ دوكلاتىغا ئاساسلانغاندا، دۇن-يادا ھازىر ئۆلۈپ كېتىۋاتقان ئادەملەرنىڭ ئۈچتىن بىرى دېگۈ-دەك يۈرەك ۋە مېڭە قان تومۇر كېسەللىكىگە گىرىپتار بول-غانلار ئىكەن، 43 % كېسەللىك، يەنى دىيابېت كېسەللىكى ۋە ئەسەبىيلىشىش كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللىكلەر يوقۇش يولى ئارقىلىق پەيدا بولمايدىكەن. ھالبۇكى، دائىم بەدەن چېنىقتۇر-ماسلىق يۈرەك ۋە مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى، دىيابېت كېسەللىكى ھەم بوغماق ئۈچەي راكى قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولۇشنىڭ ئاساسلىق خەۋپلىك ئامىللىرىنىڭ بىرى ھې-سابلىنىدۇ.

نۇرغۇنلىغان تەكشۈرۈشلەردىن كۆرستىلىشىچە، ھەرىكەت-نىڭ يېتەرلىك بولماسلىقى ھازىرقى زامان كىشىلىرىنىڭ ئۆ-لۈپ كېتىشى ۋە پالەچ بولۇپ قېلىشىدىكى ئاساسلىق سەۋەب-لەرنىڭ بىرى ئىكەن. شەھەرلەشتۈرۈش ۋە زامانىۋىلاشتۇرۇش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، بىزنىڭ كۈندىلىك ھەرىكىتى-

مىز ئاتا - بوۋىلىرىمىزنىڭ ھەرىكىتىدىن بەكمۇ ئازىيىپ كەت-تى. ھازىر پۈتۈن دۇنيادىكى قۇرامىغا يەتكەن ئادەملەرنىڭ 65 ~ 85 پىرسەنتىنىڭ ھەرىكەت مىقدارى يېتەرلىك ئەمەس ئىكەن. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەر ئارىسىدا، بولۇپمۇ قىزلار ۋە ياش ئاياللار ئارىسىدا دائىم بەدەن چېنىقتۇرۇش بەك ئازلاپ كەتكەن، خىزمەت قىلىۋاتقانلارنىڭمۇ بەدەن چېنىقتۇرۇشى تېخىمۇ يېتەرسىز بولغاچقا، ئۇلار سەمىرىپ كەتمەكتە، ئۇلار يەنە يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكى ۋە دىيابېت كېسەللىكى قاتارلىق «ھازىرقى زامان مەدەنىيەت كېسەللىكى»گە گىرىپتار بولماقتا.

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى پۈتۈن دۇنيادىكى كىشىلەرگە ھەر كۈنى ئاز بولغاندا 30 مىنۇت مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىشنى، بارلىق پۇرسەتلەردىن پايدىلىنىپ ھەرىكەت قىلىشنى، يەنى بىناغا لىفىت ئارقىلىق چىقماي پەلەمپەي ئارقىلىق چىقىشنى، تولا ماشىنىغا چىقىۋالماي كۆپرەك پىيادە مېڭىشنى، تېلېۋىزورنى ئازراق كۆرۈپ، ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىشنى يەنە بىر قېتىم مۇراجىئەت قىلىدۇ!

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى ئاسىيا - تىنچ ئوكيان رايونىنىڭ مۇدىرى ۋېي شېنىماۋ كۈندە ھەرىكەت قىلىپ بەرسە، يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتىنى 50% ئازايتقىلى بولىدۇ، ئەگەر ساغلام ئوزۇقلىنىش بىلەن تاماكا چەكمەسلىكنى بىرلەشتۈرەلىسە، ھەرخىل راك كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتىنى 70% ئازايتقىلى بولىدۇ، دەپ كۆرسەتتى. ئۇنىڭدىن باشقا، ھەر كۈنى ھەرىكەت قىلىپ بەرگەندە سۆڭەك شالاڭلىشىش، يۇقىرى قان بېسىمى، بەل - مۈرە ئاغرىش ۋە خامۇشلۇق كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

نۇرغۇنلىغان تەكشۈرۈپ - تەتقىق قىلىشتىن ئىسپاتلىنى-

شىچە، ئوخشاش ياشتىكى بەدەن چېنىقتۇرۇشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرغان ئادەم بىلەن چېنىقمايدىغان ئادەمنى سېلىشتۇرغاندا بەدەن چېنىقتۇرىدىغان ئادەم خېلى بەك ياش تۇرىدىكەن.

1. ھەرىكەت قىلغاندا قېرىشنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ

ئادەم نېمە ئۈچۈن قېرىيدۇ؟

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تونۇشتۇرۇشىچە، ئوكسىگېن ئەركىن رادىكالى دەپ ئاتىلىدىغان بىرخىل زەھەرلىك ماددا بولۇپ، ئۇ ئادەم بەدىنىدە ئۈزلۈكسىز يىغىلىپ، ئادەمنىڭ قېرىشنى تېزلىتىۋېتىدىكەن. ئوكسىگېن ئەركىن رادىكالى ھۈجەيرىلەرنى غىدىقلاپ ئۇنىڭ ئۆزگىرىشنى كۆپەيتىۋەتكەچكە، گېندا تويۇقسىز ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بۇ نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ مەنبەسى بولۇپ قالىدۇ. مۇتەخەسسىسلەر ياتلاشقان فېرمېنت دەپ ئاتىلىدىغان بىرخىل ماددىنى بايقىغان بولۇپ، ئۇنىڭ ئاكتىپلىقى كۈچەيگەنسېرى ئوكسىگېن ئەركىن رادىكالى شۇنچە ئازىيىدىكەن، شۇنىڭ بىلەن ئادەمنىڭ قېرىش سۈرئىتى بارغانسېرى ئاستىلايدىكەن. بۇنىڭدىكى ئەڭ ئۈنۈملۈك چارىلەرنىڭ بىرى ھەرىكەت قىلىش بولۇپ، يۈگۈرسە تېخىمۇ ياخشى ئىكەن. تەجرىبىلەر ئىسپاتلىدىكى، يۈگۈرۈشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرغاندىلا، بەدەندىكى ئوكسىگېن ئەركىن رادىكالىنىڭ تەسىرىگە قارشى تۇرۇپ، مۇتازانىڭ سانى بىلەن ئاكتىپچانلىقىنى ئاشۇرۇپ، قېرىشنى كېچىكتۈرۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

ھەرىكەت قىلغاندا، ئادەم بەدىنىنىڭ جىسمانىي قۇۋۋىتىنى

ئاشۇرغىلى بولۇپلا قالماي، يەنە ھەرىكەت قىلىش ئارقىلىق پىسخىك ھالەتنى تەڭشىگىلى، ئاكتىپ، ئۈمىدۋار، يۇقىرىغا ئۆرلەش روھىغا باي بولغان روھىي ھالەتنى ساقلىغىلى بولىدۇ.

ھەرىكەت قىلغاندا بەدەندىكى «ئۈچ كېرەكسىز»نى تازىلىغىلى بولىدۇ

ھەرىكەت قىلغاندا بەدەننىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ. ئادەم بەدىنى ئىنتايىن نەپىس مەشغۇلات قىلىدىغان مۇرەككەپ زاۋۇتقا ئوخشايدىغان بولۇپ، ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا كۆپ مىقداردىكى خىمىيەۋى ماددىلارنى ئىشلەپچىقىرىدۇ، يەنى 500 خىلدىن ئارتۇق ماددا ئىشلەپچىقىرىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە نەپەس يولى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىدىغىنى 149 خىلغا، تېرە ئارقىلىق چىقىرىلىدىغىنى 71 خىلغا يېتىدۇ. ئادەم ئورگانىزمى كېرەكسىز ماددىلارنى ھەر ۋاقىت چىقىرىپ تۇرۇشقا موھتاج بولىدۇ، چىقىرىدىغان ئاساسلىق ماددىلار:

(1) كېرەكسىز گاز. ئۇ ئاساسلىقى كاربون (Ⅳ) ئوكسىدى بولۇپ، ئادەم نەپەسلىنىش جەريانىدا ئوكسىگېننى قوبۇل قىلىپ، كاربون (Ⅳ) ئوكسىدىنى چىقىرىدۇ. ئوسۇرۇقمۇ ئۈچەي يولىدىكى كېرەكسىز گاز بولۇپ، ئۇ مەقئەت ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىدۇ.

(2) كېرەكسىز سۇيۇقلۇق. بۇ ئاساسلىقى سۈيدۈك ۋە تەر بولۇپ، ئادەم ئورگانىزمى سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش ئورگانلىرى ۋە تېرە ئارقىلىق ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدىكى كېرەكسىز ماددا بولغان ئۇرېيە ۋە كىرېئاتىنىن قاتارلىقلارنىمۇ چىقىرىدۇ. كېرەكسىز سۇيۇقلۇقلاردىن يەنە ماڭقا، بەلغەم، ياش قاتارلىقلارنىمۇ چىقىرىدۇ.

(3) چىقىرىندىلار. بۇ ئاساسلىقى گەندە بولۇپ، ئۈچەي ئار-

قىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ، يەنە كۆز، قۇلاق، چىش، تېرە ۋە كۆپىيىش ئورۇنلىرى ئارقىلىقمۇ ھەرخىل چىقىرىندىلار چىقىرىلىدىغان بولۇپ، ئۇلارمۇ چىقىرىندىلارغا تەۋە.

ئادەم ساغلام بولۇش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن مۇكەممەل ۋە ھاياتىي كۈچكە ئىگە بولغان بەدەنگە، كېرەكسىز نەرسىلەرنى چىقىرىۋېتىش سىستېمىسىغا ئىگە بولۇشى كېرەك. ئادەم ئوتتۇرا ياشقا كىرگەندە ۋە ياشانغاندا بەدەننىڭ ھەرقايسى سىستېمىلىرىدىكى ئورگانلارنىڭ ئىقتىدارى بارغانسېرى كونىراپ، ھاياتىي كۈچى تۆۋەنلەپ، بەدەننىڭ كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىۋېتىش ئىقتىدارىمۇ ناچارلاپ بارىدۇ. ئۆپكىنىڭ ئىقتىدارى چېكىنسە كاربون (Ⅳ) ئوكسىدى بەدەندە يىغىلىپ قېلىپ، ئوكسىگېن كەملىك ۋە يۇقىرى كاربون كىسلاتالىق قان كېسەللىكىگە ئوڭايلا گىرىپتار بولۇپ، دېمى سىقىلىپ، نەپەس بوغۇلىدىغان ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ، ھەتتا چىرايى كۆكىرىپ كېتىدۇ. بۆرەك ئىقتىدارى ياخشى بولمىسا، سۈيدۈك ھاسىل بولۇشىغا تەسىر يېتىدۇ ـ دە، زىيانلىق چىقىرىندىلار بەدەندە يىغىلىپ قېلىپ، سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش پەيدا بولىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىق ۋە ياشانغانلار كۆپىنچە ئادەت خاراكتېرلىك قەۋزىيەت بولۇپ قالىدۇ، ئەگەر چوڭ تەرەت ئۈچەيدە ئۇزاق ۋاقىت تۇرۇپ قالسا، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ئاممىياك، ھىدروگېن سۇلفىد ۋە باشقا زەھەرلىك ماددىلار قانغا تېخىمۇ كۆپ سۈمۈرۈلۈپ، باش قېيىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئادەم ئورگانىزمىنىڭ فىزىيولوگىيەلىك ئىقتىدارىنىڭ قېرىشى ۋە چېكىنىشىگە نىسبەتەن مەملىكەت ئىچى ۋە چەتئەللەردىكى ئالىملار نۇرغۇنلىغان تەتقىقاتلارنى ئېلىپ بېرىپ، 300 خىلدىن ئارتۇق نەزەرىيە ۋە پەرەزلەرنى ئوتتۇرىغا قويدى، ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى كۆپرەكى بارلىق ھاياتلىقنىڭ قېرىشىدىكى

ئاساسلىق سەۋەب ماددا ئالماشتۇرۇش ئىقتىدارىنىڭ نورمالسىز بولۇشىدىن بولىدۇ، دەپ قارىغان. تېببىي ئالىملار ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىنى «بەدەن ئىچىدىكى ھەرىكەت»كە ئوخشىتىپ، پىسخىك ئامىل، ئىجتىمائىي ئامىل ۋە تۇرمۇش ئۇسۇلىنى «ھەرىكەت مۇھىتى» دەپ قارىغان. ئىنسانلار ئەگەر قېرىشنى بويسۇندۇرۇپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرمەكچى بولسا، مۇھىمى «بەدەن ئىچىدىكى ھەرىكەت»نى كۈچەيتىپ، نورمال «ھەرىكەت مۇھىتى»نى ساقلىشى كېرەك.

بۇلاردىن شۇنى ئېنىق كۆرۈۋالغىلى بولىدۇكى، ھەرىكەت قىلىپ تۇرۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرگەندىلا، ئادەم ئورگانىزمىنىڭ «كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىپ تۇرۇش»قا ۋە ماددا ئالماشتۇرۇشنى ئىلگىرى سۈرۈشكە پايدىلىق بولىدۇ.

ھەرىكەت قىلىپ تۇرسىڭىز كېسەللىكتىن يىراقراق تۇرالايسىز

ئەگەر ھەرىكەت قىلىپ تۇرمىسىڭىز، كېسەل بولۇپ قالىسىز. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تەتقىقات ئارقىلىق ئىسپاتلىشىچە، ئەگەر ئادەم 20 كۈن پەقەت ھەرىكەت قىلماي جىم تۇرسا، يۈرەك ھەرىكىتى ۋە ئۆپكىنىڭ نەپەسلىنىشى روشەن ئاجىزلاپ كېتىپ، بەدەننىڭ قان ۋە ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلىنىشى روشەن ھالدا ئازلاپ كېتىدىكەن. شۇڭا، ياپونىيەدە دىيابېت كېسەللىكى، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، يۈرەك كېسەللىكى ۋە بەل ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەر «ھەرىكەت يېتەرلىك بولماسلىقتىن بولغان يىغىندى كېسەللىك ئالامەتلىرى» دەپ قارىلىدىكەن، ياپونلار يۇقىرىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى ھەرىكەتنىڭ كەملىكىدىن بولىدۇ، دەيدىكەن.

جەمئىيەت ئىقتىسادى ۋە مەدەنىيەتنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ كىشىلەر ھەرىكەتنىڭ ئادەم ئورگانىزمىنىڭ ساغلاملى-

قىغا ئەكىلىدىغان ياخشىلىقلىرىنى بارغانسېرى تونۇپ يەتمەكتە ۋە «هاياتلىق ھەرىكەتتە» دېگەن بۇ سۆز ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەرنىڭ ئورتاق تونۇشىغا ئايلانماقتا.

ھەرىكەت سىزنى تەبىئەتكە تېخىمۇ يېقىنلاشتۇرىدۇ، سىز تەبىئەتنىڭ ھۇزۇرىنى سۇرەلەيسىز، شۇنداقلا ئۆزىڭىزنى تەدرىجىي ھالدا تەبىئەت بىلەن بىر گەۋدە بولغاندەك ھېس قىلىسىز، دېمەك، ھەم بەدەن چېنىقتۇرغان بولىسىز، ھەم كۆڭلىڭىز ئېچىلىپ قالىدۇ.

ھەرىكەت قىلغاندا قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقى ئېشىپ، قان ئايلىنىش تېزلىشىدۇ، پۈتۈن بەدەن ئوزۇقلۇق بىلەن تولۇق ھەم ۋاقتىدا تەمىنلىنىپ، يۈرەك قان تومۇر سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارى ئاشىدۇ ـ دە، پۈتۈن بەدەنگە پايدىلىق بولىدۇ.

ھەرىكەت قىلغاندا پۈتۈن بەدەندىكى مۇسكۇللار قايتا ـ قايتا ئۆزىراپ ۋە قىسقارغاچقا، بەدەندىكى قىل قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقى ئېشىپ، مۇسكۇللار يېتەرلىك ئوزۇقلۇققا ئېرىشىدۇ ـ دە، مۇسكۇللار تېخىمۇ كۈچىيىپ، بەدەن كۈچلۈك بولىدۇ.

ھەرىكەت قىلغاندا ئۆپكىنىڭ سىغىمچانلىقى ئاشقاچقا، ئۆپكە ئىچىدىكى ھاۋانى تولۇق ئالماشتۇرىدۇ ـ دە، قان تەركىبىدىكى ئوكسىگېن مىقدارى ئېشىپ، ماددا ئالماشتۇرۇشىڭىزنى ئۈنۈملۈك ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ھەرىكەت قىلغاندا ھەزىم قىلىش سىستېمىڭىزنىڭ ئىقتىدارى كۈچەيگەچكە، ھەزىم قىلىش ـ سۈمۈرۈش ئىقتىدارىڭىزمۇ ئاشىدۇ.

ھەرىكەت قىلغاندا سۆڭىكىڭىزنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىمۇ ئىلگىرى سۈرۈلۈپ، بوغۇملارنىڭ جانلىقلىقى ۋە ئەۋرىشىملىكى كۈچىيىپ، سۆڭەك ئۆسۈپ قېلىشتىن ۋە سۆڭەكنىڭ بالدۇر قېرىپ كېتىشىدىن ساقلىنالايسىز.

ھەرىكەت قىلغاندا يۈرىكىڭىزنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى

ياخشىلىنىپ ئاجرىتىپ چىقىرىش ئىقتىدارى كۈچىيىدۇ، شۇ- نىڭ بىلەن بەدىنىمىزدە ماھىيەتلىك ياخشىلىنىش پەيدا بولىدۇ.

ھەرىكەت قىلغاندا بەدىنىمىزدىكى ئارتۇقچە ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى ۋە ماينى سەرپ قىلىۋېتىدۇ-دە، ئورۇقلاش مەق- سىتىگە يېتەلەيسىز.

ئەمەلىيەتتە ھەرىكەت بىزگە كۆپ ياخشىلىقلارنى ئەكېلى- دۇ، تاماقتىن بۇرۇن ۋە تاماقتىن كېيىن سەيلە قىلسا بەدەندى- كى قەنتنىڭ ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. دىيابىت كېسەل- لىكى بارلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، بۇنداق سەيلە قىلىش كېسەل داۋالاشنىڭ ياخشى ئۇسۇلى ھېسابلىنىدۇ. ھەرىكەت قىلغاندا ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارى ئاشىدۇ. بوستون تېببىي ئۇنى- ۋېرسىتېتىنىڭ ئەڭ يېڭى تەتقىقاتىدىن مەلۇم بولۇشىچە، ھەر كۈنى ھەرىكەت قىلىپ 836 مىڭ جوئۇل (200 كىلو كالورى- يە) ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى سەرپ قىلغان ئەرنىڭ جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ھەرىكەت قىلمايدىغان ئەرلەرگە قارىغاندا ناھايىتى تۆۋەن بولىدىكەن.

ئەلۋەتتە، ھەرىكەت ئۇسۇلى، شەكلى ۋە مىقدارى ئادەمگە قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. ھەرىكەتنى مۇۋاپىق قىلمىغاندا، بەدەن چېنىقتۇرۇش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايلا قالماي، يەنە باشقا ئەكس تەسىر پەيدا قىلىشى مۇمكىن، مەسىلەن، يەللىك بوغۇم ئاغرىقى بىلەن ئاغرىغانلار يەڭگىل ھەرىكەت قىلىشى كېرەك. ئەگەر بەك كۈچلۈك ھەرىكەت قىلسا، كېسەل ئېغىرلاپ كېتىدۇ.

ساياھەت قىلىش سىزگە ھاياتىي كۈچ ئاتا قىلىدۇ

ساياھەت قىلىش ھازىرقى زامان كىشىلىرىنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىنىڭ مۇھىم مەزمۇنىغا ئايلانماقتا. ئۇ بىرخىل ناھايىتى

ياخشى بەدەن چېنىقتۇرۇش بولۇپلا قالماي، يەنە بىرخىل ئۇنىۋېرسال مەدەنىيەت پائالىيىتىدىن ئىبارەت. هازىر كىشىلەر ھېيت ـ بايرام، دەم ئېلىش كۈنلىرىدە ساياھەت قىلىدىغان ئادەت بارغانسېرى كۆپەيمەكتە.

شەك ـ شۈبھىسىزكى، ساياھەت قىلغاندا بەدەن چېنىقتۇرۇش مەقسىتىگىمۇ يەتكىلى بولىدۇ. چۈنكى، ساياھەت قىلىش ئەمەلىيەتتە ئۇنىۋېرسال تەنتەربىيە پائالىيىتى بولۇپ، تاغقا چىقىش، قېيىق ھەيدەش، يىراقلارغا مېڭىش، سۇ ئۈزۈش قاتارلىقلارنىڭ پايدىسى كۆپ بولىدۇ.

ساياھەت قىلىش جەريانىدا تەبىئەتكە يېقىنلاشقاچقا، پىسخىكا جەھەتتىن ئۆزىنى ناھايىتى ياخشى تەڭشىگىلى بولىدۇ. كۆز يەتكۈسىز ئوتلاقلار، تىك چوققىلىق تاغلار ۋە ئىنتايىن گۈزەل مەنزىرىلەر سىزگە ئاجايىپ ھۇزۇر بېغىشلايدۇ. يەنە سىز شەھەرلەردە ئادەم ۋە ماشىنىلارنىڭ كۆپلۈكىدىن، شاۋقۇن ھەم بۇلغانغان ھاۋادىن بىزارلىق ھېس قىلغان بولسىڭىز، ساياھەتكە چىقىپ گۈزەل مەنزىرە، جىمجىت ئازادە مۇھىت، ساپ ھاۋا بىلەن ئۇچراشسىڭىز كۆڭلىڭىز ئېچىلىپ قالىدۇ، يۈرەك، ئۆپكە ئىقتىدارىڭىزمۇ ياخشىلىنىدۇ، نېرۋا ئاجىزلىق، يۇقىرى قان بېسىمى، يۈرەك كېسەللىكى قاتارلىقلارغىمۇ پايدىسى بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە ساياھەت قىلىش جەريانىدا كىشىلەر بىلەن تونۇشۇپ، ئۆزئارا پىكىر ئالماشتۇرۇش ئارقىلىق خېلى كۆپ بىلىم ۋە ئۇچۇرلارغا ئېرىشكىلى بولىدۇ. بولۇپمۇ «مەدەنىيەت»، «يەن ـ تېخنىكا»، «ساغلاملىق»، «مۇھىت ئاسراش» قاتارلىق مەزمۇنلار بويىچە ساياھەت قىلغاندا، ساياھەت قىلغۇچىلارغا تېخىمۇ پايدىسى بولىدۇ.

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان ياپونىيەدە ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلار ئارىسىدا تاغقا چىقىش قىزغىنلىقى كۆتۈرۈلدى. مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارنىڭ ئۆلگە ئېلىپ تەكشۈرۈش نەتىجىسىگە ئا-

ساسلانغاندا، بىر يىللىق تاغقا چىقىش كۈن سانى بىلەن ئۈنىڭغا سەرپ قىلىنغان چىقىم ياشقا ئوڭ تاناسىپ بولىدىكەن.

ئەلۋەتتە، ياشانغانلار ۋە تېنى ئاجىزلار ساياھەتنى ئۆزلىرىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئورۇنلاشتۇرۇشى، زورۇقماسلىقى لازىم. ساياھەت قىلماقچى بولغاندا ساياھەت لىنىيەسى، ۋاقتى، مەۋسۇمى ۋە مەزمۇنى قاتارلىقلارنى ئۆزلىرىنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن پىلانلىشى كېرەك. بولۇپمۇ ياشانغانلار ساياھەتكە چىققاندا ئۆزلىرىنىڭ ھەمراھلىرى بىلەن بىرگە چىقىشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشى، ئەگەر شارائىت يار بەرسە، ئەڭ ياخشىسى ياشلارنى ھەمراھ قىلىشى، ساياھەتكە چىقىشتىن بۇرۇن سالامەتلىكىنى تەكشۈرتۈپ دوختۇرنىڭ ماقۇللۇقىنى ئالغاندىن كېيىن چىقىشى، ئۆزلىرىنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن ئېلىۋېلىشقا تېگىشلىك دورىلارنى، زۆرۈر يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەرنى ئېلىۋېلىشى لازىم. يەنە ساياھەت كۈنتەرتىپىنى ئازادىرەك ئورۇنلاشتۇرۇشى، ئەتىگەندە قانغۇچە ئۇخلاپ، چۈشتە يول يۈرۈپ، كەچتە ياخشى ئارام ئالىدىغان جايغا بالدۇرراق بارىدىغان قىلىپ ئورۇنلاشتۇرۇشى لازىم.

مېڭىش ئارقىلىق ساغلاملىققا ئېرىشىش

ساغلاملىق ئۈچۈن پىيادە مېڭىشتىن ئىبارەت بۇ قەدىمىي تەنھەرىكەت ئۇسۇلى ھازىر دۇنياۋى مودىغا ئايلانماقتا. مېڭىش شەكلى كۆپ خىل، يەنى تېز مېڭىش، ئادەتتىكىچە مېڭىش، كەينىچە مېڭىش، يامغۇردا مېڭىش، يالاڭ ئاياغ مېڭىش قاتارلىقلار بولسىمۇ، لېكىن ئادەتتىكىچە مېڭىشنىڭ ساغلاملىققا ئالاھىدە ئەھمىيىتى بار. كانادا، ئاۋستىرالىيە، يېڭى زېلاندىيە قاتارلىق دۆلەتلەردە كىشىلەر ماشىنىدا ئاز ئولتۇرۇپ، كۆپرەك پىيادە مېڭىشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىدىكەن. نۇرغۇن مۇتە-

خەسسىسلەر ئامال بار شەھەر خەلقىنىڭ ماشىنىدا ئازراق ئولتۇرۇپ، كۆپرەك پىيادە مېڭىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

پىيادە مېڭىش بارلىق چېنىقىشلارنىڭ ئىچىدە ئالدىنقى قاتاردا تۇرىدۇ، ئۇ ئۇڭاي بولۇپلا قالماي، يەنە بارلىق ھەرىكەتنىڭ ئاساسى. ئادەملەر ئۆملەپ مېڭىشتىن ئۆرە تۇرۇپ مېڭىشقىچە تەدرىجىي تەرەققىي قىلىپ، مېڭىشنى تۇرمۇش ۋە ئىشلەپچىقىرىشتا ئاساسلىق ھەرىكەت شەكلىگە ئايلاندۇردى. پىيادە يول ماڭغاندا، يوتىنىڭ سۆڭەك ۋە مۇسكۇللىرىنى چېنىقتۇرغىلى بولۇپلا قالماي، يەنە ئىچكى ئەزالارنىمۇ چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق ساغلاملىققا ئېرىشكىلى بولىدۇ.

پىيادە يول ماڭغاندا قان مېڭە قىسمىغا يۈرۈشۈپ، مېڭە تېخىمۇ سەگەك بولىدۇ، بۇنىڭ ئوكسىگېنلىق ھەرىكەتتىنمۇ ئۈنۈمى ياخشى. ئامېرىكىدا چىقىرىلىدىغان «تەبىئەت ھەپتىلىك ژۇرنىلى»دا كۆرسىتىلىشىچە، ئادەم چوڭ مېڭىسىنىڭ ئالدىنقى تەرىپىدە ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئۇڭاي چېكىنىپ كېتىدىغان بىر ئورۇن بار بولۇپ، ئۇ ياشانغانلارنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدىكەن. ئامېرىكىلىق بىر ئالىم 60 ياشتىن 75 ياشقىچە بولغان ئادەتتە ئانچە ھەرىكەت قىلمايدىغان 124 نەپەر ياشانغان ئادەم ئۈستىدە تەتقىقات ئېلىپ بارغان. ئالدى بىلەن بۇ ياشانغانلارغا تەپمە هارۋىنى تەپكۈزۈپ، ئۇلارنىڭ ئوكسىگېنلىق بەرداشلىق بېرىش كۈچىنى ۋە چوڭ مېڭىسىنىڭ ئىجرا قىلىشنى كونترول قىلىش ئىقتىدارىنى سىناق قىلغان. ئاندىن كېيىن ئۇلارنى مۇنداق ئىككى گۇرۇپپىغا بۆلگەن: بىرىنچى گۇرۇپپىدىكىلەرنى يوگا بەدەن سوزۇش ھەرىكىتى (ھىندىستاننىڭ ئەنئەنىۋى بەدەن ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى) بىلەن شۇغۇللىنىشقا تەشكىللىگەن، يەنە بىر گۇرۇپپىدىكىلەرنى ھەر ھەپتىدە ئۈچ قېتىم سەيلە قىلىشقا تەشكىللىگەن. گەرچە ئۇلارنىڭ ھەرىكەت مىقدارى ئانچە كۈچلۈك بولمىسىمۇ، لېكىن

ئالتە ھەپتىدىن كېيىن ئۇلارنىڭ جىسمانىي قۇۋۋىتى ئاشقان. سەيلە قىلىشقا تەشكىللەنگەنلەر 1.5 كىلومېتىر يولنى 16 مىنۇتتا مېڭىپ، دەسلەپتىكىدىن بىر مىنۇت بالدۇر ماڭغان. يوگا گۇرۇپپىسىدىكى ياشانغانلارنىڭ بەدەن ئەۋرىشىملىكىدىمۇ زور ئىلگىرىلەشلەر بولغان. يېرىم يىللىق تەتقىقات ئاياغلاشقاندىن كېيىن، سەيلە قىلىش گۇرۇپپىسىدىكىلەر ھەر كۈنى بىر سائەت پىيادە مېڭىپ چېنىقىدىغان بولغان. دېمەك، بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، كىشىلەر ئىلمىي ھالدا پىيادە يول مېڭىپ بەرسە، بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، ئىرادىنى مۇستەھكەملەپ، ساغلاملىق سەۋىيەسىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. پىيادە مېڭىش ئارقىلىق ساغلاملىققا ئېرىشىش ھەقىقەتەن ئەپسانە بولماي قالىدۇ.

دائىم سەيلە قىلىپ تۇرغاندا، يۇقىرى قان بېسىمىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە داۋالىغىلى بولىدۇ. ياپونىيەلىك پىروفېسسور خۇاڭ چېۋەننىڭ تەتقىقاتىغا ئاساسلانغاندا، سەيلە قىلغاندا مۇسكۇللار قانۇنىيەتلىك ھالدا قايتا - قايتا قىسقىراپ ۋە كېڭەيگەچكە، قان تومۇرلارنىمۇ قىسقارتىپ ۋە كېڭەيتىپ، قان بېسىمىنى نورمال ھالەتكە كەلتۈرىدىكەن. ئادەتتە ئۇزۇلدۇرمەي 10 ھەپتە، ھەركۈنى 30 ~ 60 مىنۇتقىچە سەيلە قىلسا، قان بېسىمى يۇقىرىراق بولسا تۆۋەنلەيدىكەن، ئۇزۇلدۇرمەي 20 ھەپتە سەيلە قىلسا، يېنىكرەك يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بولسا نورمال ھالەتكە كېلىدىكەن. سەيلە قىلىشنىڭ كەم قانلىق خاراكتېرلىك يۈرەك، مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىمۇ پايدىسى كۆپ. ياشانغانلار ۋە ئاستا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغانلار ئۆزىنىڭ ھالىغا بېقىپ ئىش كۆرۈشى، ئاستا - ئاستا ۋە تەدرىجىي ئېلىپ بېرىشى، شۇنداقلا دائىم دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسىنى ئېلىپ تۇرۇشى كېرەك.

سەيلە قىلىشنىڭ ياشانغانلار دېۋەڭلىك كېسەللىكىنى داۋالاشقا پايدىسى بولىدۇ. چۈنكى بۇ خىل ھەرىكەت ياشانغانلار-غا مۇۋاپىق كېلىپلا قالماستىن، بەلكى يەنە بۇ ھەرىكەت ياشان-غانلارنىڭ مېڭىسىنى ئاسرايدىغان بىرخىل تەركىبنى ئىشلەپ-چىقىرىدۇ. ياشانغانلار دائىم سەيلە قىلسا، ئۇلارنىڭ چوڭ مې-ڭىسىنىڭ تەپەككۇر ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ.

ياپونىيەنىڭ توكيو شەھىرىدىكى بىر تەكشۈرۈشتىن مەلۇم بولۇشىچە، ياشانغان ئاياللار كۈنىگە 6000 قەدەم پىيادە مېڭىپ بەرسە، سۆڭەك شالاڭلىشىش ۋە سۇنۇپ كېتىشنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئالغىلى بولىدىكەن. قانداق قىلغاندا «يول مېڭىش» تې-خىمۇ ئىلمىي بولىدۇ؟ مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تەتقىقات ئارقىلىق بايقىشىچە، سالامەتلىكى بىرقەدەر ياخشىراق كىشىلەر ھەر مى-نۇتتا 120 ~ 140 قەدەم، يەنى ھەر سائەتتە بەش ـ ئالتە كى-لومېتىر يول يۈرسە، سالامەتلىكى ئادەتتىكىدەك ئادەملەر ھەر مىنۇتتا 90 ~ 120 قەدەم، يەنى ھەر سائەتتە تۆت ـ بەش كى-لومېتىر يول يۈرسە، سالامەتلىكى ناچارراق ئادەملەر ھەر مىنۇتتا 70 ~ 90 قەدەم، يەنى ھەر سائەتتە ئۈچ ـ تۆت كىلومېتىر يول يۈرسە بولىدىكەن. ئادەتتە ھەر كۈنى ئۈزۈلدۈرمەي 30 ~ 60 مىنۇت ۋاقىت يول يۈرسەك كۇپايە.

پىيادە مېڭىشنىڭ چوڭلارغا پايدىسى بولۇپلا قالماي، با-لىلارغىمۇ ئوخشاشلا پايدىسى بار. ئەگەر بالىلار كىچىكىدىن باشلاپلا پىيادە يول مېڭىشقا ئادەتلەنسە، سالامەتلىكىگە بىر ئۆ-مۈر پايدىسى بولىدۇ. تەجرىبىلەرنىڭ ئىسپاتلىشىچە، بالىلار پىيادە ماڭغاندا، ئۇلارنىڭ نېرۋا تورلىرى غىدىقلىنىش ئارقى-لىق تەرەققىي قىلىپ، ئەقلىي قابىلىيىتى ئاشىدىكەن، شۇنداقلا دائىم پىيادە مېڭىش جەريانىدا بەدىنى كۈچىيىدىكەن ۋە چوڭىيىدىكەن. يەنە بالىلار پىيادە مېڭىش جەريانىدا جەمئى-يەت بىلەن تېخىمۇ كەڭ ۋە چوڭقۇر ئۇچرىشىپ، نەزەر دائى-

رىسى كېڭىيىدىكەن.

2. «ھەرىكەت قىلىش» تىكى خاتالىقلاردىن ساقلىنىش

ناھايىتى نۇرغۇن پاكىتلار ھەرىكەت قىلغاندا ئۆزىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ھەرىكەت قىلىش، ھەربىر ئادەم ئۆز ئەھۋالىغا قاراپ ئىش كۆرۈش كېرەك ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى.

ھاياتلىق «ھەرىكەت ۋە جىملىق» تىن ئىبارەت قارىمۇقارشىلىقنىڭ بىرلىكىدىن ئىبارەت

ھەرىكەت قىلىشنى تەشەببۇس قىلىپ، «ھاياتلىق ھەرىكەتتە» ئىكەنلىكىنى مۇراجىئەت قىلغان، كىشىلەرنى يۈگۈرۈپ چېنىقىشقا رىغبەتلەندۈرگەن «يۈگۈرۈش قامۇسى»نىڭ ئاپتورى فىكس يۈگۈرۈش يولىدا تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كەتتى. ئۇنىڭ ئۆلۈمى كىشىلەرنى بەكمۇ چۆچۈتتى. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە كىشىلەر ھەقىقەتنىڭ مۇتلەق بولمايدىغانلىقىنى تونۇپ يەتتى. يۈگۈرۈشنىڭ ھەقىقەتەن پايدىسى بار بولسىمۇ، لېكىن ھەركىم ئۆزلىرىنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىشنى تەكىتلەشكە كۆڭۈل بۆلمىگەندە، ئەكسىچە ئۇنۇم بېرىدۇ.

ياپونىيەلىك ئالىملار مۇنداق بىر تەجرىبە ئىشلىگەن: ئۆي چىۋىنى بىلەن كىچىك ئاق چاشقاننى كەڭرى بوشلۇقتا توختاتماستىن ئۇچۇرۇپ ۋە يۈگۈرتۈپ، ئۇلارنىڭ ئوكسىگېن سەرپىياتىنى كۆرۈنەرلىك ئاشۇرغان، ئۇلارنىڭ ئۆمرى كىچىك قۇتا بىلەن كىچىك سېۋەتكە سولاپ قويغان ياكى ئەركىن ھەرىكەت قىلغان ئۆي چىۋىنى ۋە كىچىك ئاق چاشقانغا قارىغاندا خېلى

بەك قىسقا بولغان. ئامېرىكا ئالىملىرى تەنھەرىكەتچىلەرنى ئۇزاق ۋاقىت ئىز قوغلاپ كۆزىتىش ئارقىلىق، تېز سۈرئەتلىك ھەرىكەتنى ئۇزاق ۋاقىت قىلغانلارنىڭ توقۇلما ئەزالىرى زەخىملىنىپ تېز قېرىپ كېتىدىغانلىقىنى بايقىغان.

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ كۆرسىتىشىچە، ئارتۇقچە ھەرىكەت بەدەنگە زىيانلىق ئىكەن. تەنتەربىيە ھەرىكىتىنىڭ ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان تۈرىنى تاللاش ۋە مۇۋاپىق مىقداردا ھەرىكەت قىلىشنى تەكىتلەش زۆرۈر. ئارتۇقچە ھەرىكەت قىلغاندا، ئادەمنىڭ مۇسكۇل، پەي، بوغۇم ۋە ئىچكى ئەزالىرى ئارتۇقچە چارچاپ كېتىدۇ ۋە زەخىملىنىدۇ. ئەگەر ھەرىكەت مىقدارىنى ئۇزلۇكسىز كۆپەيتىۋەرسە، ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچكى ئاجراتما سىستېمىسى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراپ، بەدەندىكى بەزى ھورمۇنلارنىڭ ئاجرىتىلىشى ئازلاپ، قان زەردابى تەركىبىدىكى بەزى ئىممۇنىتېت شارچە ئاقسىلى تۆۋەنلەپ يوقاپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئادەم ئورگانىزمىنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى زور دەرىجىدە تۆۋەنلەپ كېتىپ، ھەرخىل ۋىرۇس ۋە مىكروبلۇق كېسەللىكلەرگە ئوڭاي گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ. ھەرىكەتنى مۇۋاپىق قىلىش لازىم، ھاياتلىق ھەرىكەتتە ۋە دەم ئېلىشتا بولىدۇ. ھاياتلىق جەريانىدا مۇۋاپىق ھەرىكەت كەم بولسا بولمايدۇ، ئۇنداق بولمىغاندا توقۇلما ۋە ئورگانىزملارنىڭ ئىقتىدارى چېكىنىپ كېتىدۇ، يەنە مۇۋاپىق دەم ئېلىشمۇ كەم بولسا بولمايدۇ، چۈنكى دەم ئېلىش ئارقىلىق ئورگانىزم ئىقتىدارى ئەسلىگە كېلىدۇ ۋە تەڭشىلىدۇ، بۇنداق بولغاندا قېرىشنى كېچىكتۈرۈش ۋە ئۆمۈرنى ئۇزارتىشقا پايدىسى بولىدۇ.

ئەمەلىيەتتە مەملىكىتىمىزنىڭ ئەنئەنىۋى ھەرىكەت تەلىماتى دىيالېكتىكىلىقنى تەكىتلەيدىغان بولۇپ، «ھەرىكەت چېكىدىن ئېشىپ كەتسە، ئادەم زەخىملىنىپ قالىدۇ، جىملىق چېكىدىن ئېشىپ كەتسە، ئادەم كېسەل بولۇپ قالىدۇ» دېگەندىن

ئىبارەت كۆز قاراش پەيدا بولغانىدى. شۇڭا، «ھاياتلىق ھەرىكەتتە» دېگەننى بىر تەرەپلىمىلىك ھالدا تەكىتلەش خاتا. شۇنىڭغا ئوخشاشلا يەنە «ھاياتلىق جىملىقتا» دېگەننى بىر تەرەپلىمىلىك ھالدا تەكىتلەشمۇ خاتا. ساغلام بولۇش ئۈچۈن ھەرىكەت بىلەن جىملىقنى بىرلەشتۈرۈش زۆرۈر بولۇپ، بۇلارنىڭ بىرى كەم بولسا بولمايدۇ. ھازىرقى زامان ئالىملىرى ئۇزاق ۋاقىت تەتقىق قىلىش ئارقىلىق «ھاياتلىق ھەرىكەتتە، شۇنداقلا يەنە دەم ئېلىشتا» دېگەن نەزەرىيەنى ئوتتۇرىغا قويدى.

مۇۋاپىق بولمىغان ھەرىكەت سالامەتلىكىڭىزگە زىيان يەتكۈزىدۇ

«ھەرىكەت قىلىپ بەدىنىڭىزنى زىيان ـ زەخمەتكە ئۇچرىتىشتىن ئاگاھ بولۇڭ!» بۇ فىرانسىيەلىك تەنتەربىيە مېدىتسىنا مۇتەخەسسىسى، دوختۇر سېتۋانا كاسدۇۋانىڭ ئىلمىي ماقالىسىنىڭ باش تېمىسى. ئۇ تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرىنىڭ ھەممىسى بەدەنگە پايدىلىق بولمايدۇ، دەپ قارايدۇ. فىرانسىيەدە ھەر يىلى 1000 ~ 1500 ئادەم ھەرىكەت قىلىش جەريانىدا تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىدىكەن، يەنى بۇلارنىڭ ئىچىدە يۇقىرى سەۋىيەلىك تەنھەرىكەتچىلەرمۇ بار بولۇپ، ئۇزۇنغا يۈگۈرىدىغان 10 مىڭ نەپەر ئادەم ئىچىدىن تەخمىنەن بىر نەپىرى تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىدىكەن. ھەرقانداق تەنھەرىكەتچىنىڭ ھەرىكەت جەريانىدا ياكى ھەرىكەتتىن كېيىن تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىش ئېھتىماللىقى بولىدۇ، ئەلۋەتتە. ئەگەر تاماكا چېكىدىغان، قېنى تەركىبىدە خولېستېرىن مىقدارى بەك يۇقىرى بولغان ياكى يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار بولسا، تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىش ئېھتىماللىقى تېخىمۇ زور بولىدۇ.

ئۇ يەنە مۇنداق قارايدۇ: ھەرىكەت مىقدارى يۇقىرى بولمى-

غان ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللانغاندىمۇ، ئەگەر بۇ ھەرىكەت سىزگە مۇۋاپىق كەلمىسە، سىزگە يەنە يامان ئاقىۋەت ئەكىلىشى مۇمكىن. مەسىلەن، گولف توپى ئويناپدىغانلار ئۆزلىرىنى خەۋپ – خەتىرى يوق ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللاندىم، دەپ قارىشى مۇمكىن، ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس، چۈنكى پالاقنى يۆلىتىۋېرىش جەريانىدا چارچاپ قوۋۇرغا سۆڭىكى سۇنۇپ كېتىشى مۇمكىن. ياشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، سۆڭەكلەردە نۇرغۇن كىچىك يېرىقچىلەر پەيدا بولغاندا بۇنداق ئەھۋال يۈز بېرىۋېرىدۇ. چۈنكى بۇنداق ھەرىكەت قىلغاندا مۇرىدىن تارتىپ بەدەننىڭ ئىچىدىكى ئەزالارغا قەدەر ھەممە جاي ھەرىكەتلىنىدۇ.

يۇقىرىدىكى ئەھۋاللارنى بايان قىلىشتىكى مەقسەت، ھەرىكەت قىلىشنى ئىنكار قىلىش ئەمەس. سېتۋانا كاسدۇۋا دوختۇر يەنە تەھلىل قىلىپ مۇنداق دەيدۇ: ئادەمنىڭ يانپاش قىسمىدا يىغىلىپ قالغان ماينىڭ ئەرلەرنىڭ يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى ۋە يۈرەك كېسەللىكىنى قوزغاش خەۋپى بار ئىكەن. ھەرىكىتى يېتەرلىك بولمىغان ئادەملەرنىڭ يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى نورمال ھەرىكەت قىلىدىغان ئادەملەرگە قارىغاندا بىر ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن. يېتەرلىك ھەرىكەت قىلمايدىغان ياش ئاياللار سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسەللىكىگە ئوڭاي گىرىپتار بولىدىكەن، بۇنداق ئەھۋال ھەيز توختاش مەزگىلىدىن كېيىن تېخىمۇ ئېنىق بولىدىكەن.

ئامېرىكىلىق بىر دوختۇر ئون نەچچە يىلدا 20 مىڭ نەپەر يېتەرلىك ھەرىكەت قىلمايدىغان ئادەم بىلەن تەنھەرىكەتچىلەر ئۈستىدىن تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغان، نەتىجىدە دائىم ھەرىكەت قىلىدىغانلارنىڭ بوغماق ئۆچەي راكىغا گىرىپتار بولۇشى يېتەرلىك ھەرىكەت قىلمايدىغانلارغا قارىغاندا يېرىم ھەسسە ئاز بولغان.

دېمەك، مۇۋاپىق ھەرىكەت سىزنى تېخىمۇ ساغلاملاشتۇرىد-

دۇ، ساغلام تەندە ساپ ئەقىل بولىدۇ.

نۇرغۇن پاكىتلار شۇنى ئىسپاتلىدىكى، مۇۋاپىق بولمىغان ھەرىكەت ساغلاملىقىڭىزغا زىيان يەتكۈزىدۇ. ھەرىكەت قىلغاندا دىققەت قىلىدىغان ئاساسلىق مەسىلىلەر تۆۋەندىكىچە:

(1) دوختۇرنىڭ مەسلىھەتىنى ئېلىش كېرەك. مۇشۇنداق قىلسىڭىز دوختۇر سىزگە مۇۋاپىق كېلىدىغان ھەرىكەت ھەققىدە مەسلىھەت بېرىدۇ. مەسىلەن، سىزگە سۆڭىكىڭىزنى ئاسرىشىڭىز ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى ۋېلىسىپىتكە مىنمەي يۈگۈرۈش ھەققىدە مەسلىھەت بېرىدۇ. ئەگەر سىز ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالماقچى بولسىڭىز، تېز مېڭىش ياكى ۋېلىسىپىت مىنىش ھەققىدە مەسلىھەت بېرىدۇ. لېكىن مەيلى قانداق ئەھۋال بولسۇن، قاراملىق قىلىپ ئىختىيارىڭىزچە ھەرىكەتنى كۈچەيتىۋەتمەسلىكىڭىز، ھەرىكەتنى قانۇنىيەتلىك ھالدا تەدرىجىي كۈچەيتىپ بېرىشىڭىز لازىم.

(2) ئاچ قورساق يۈگۈرمەسلىك كېرەك. ئەتىگىنى ئاچ قورساق چېنىققاندا، بەدەندىكى بىر قىسىم مايلارنى خوراتقىلى بولىدۇ، لېكىن قورساق ئاچ بولغاچقا، بەدەندىكى ئاساسلىق ئېنېرگىيەگە ماينى خورىتىش ئارقىلىق ئېرىشىلىدىغان بولغاچقا، مايلار قەنتلەر قاتناشمىغان ئەھۋالدا تولۇق پايدىلىنىلمايدۇ-دە، يەنە كېتون تەنچىسىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا قەنت كەم بولغاچقا، چوڭ مېڭە نورمال ئىشلىيەلمەيدۇ، يەنە جىگەرمۇ خىزمىتىنى كۈچەيتىشكە مەجبۇرلىنىپ، مۇسكۇللاردىن بىر قىسىم گىلىكوگېن ئاجرىتىپ چىقارغۇزۇپ، ئېنېرگىيە خوراش ئېھتىياجىنى قامدايدۇ، بۇنداق بولغاندا جىگەرنىڭ يۈكى ئېشىپ كېتىدۇ. ئاچ قورساق يۈگۈرگەندە يەنە قان تەركىبىدىكى قەنت مىقدارى جىددىي تۆۋەنلىگەچكە، قان شېكىرى تۆۋەنلەش كېسەللىكىگە ئوڭايلا گىرىپتار بولۇپ، ھوشىدىن كېتىش، يۈرەك ھەرىكىتى نورمال بولماسلىقتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. شۇڭا،

ئەتىگىنى يۈگۈرۈشتىن بۇرۇن پىچىنە ـ پىرەنىككە ئوخشاش يېمەكلىكلەردىن ئاز ـ تولا يەۋېلىش لازىم.

(3) ئەتىگىنى چېنىقىشتا مۇنداق ئىككى مەسىلىگە دىققەت قىلىش كېرەك: بىرىنچى، تۇمانلىق كۈنلەردە چېنىقماسلىق لازىم، چۈنكى تۇمان تەركىبىدە كىسلاتا، ئىشقار، تۇز، ئامىن، بېنزول، فېنول قاتارلىق كۆپ خىل زەھەرلىك ماددىلار بار بولۇپلا قالماي، يەنە چاڭ ـ توزان، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى مىكرو ئورگانىزم ۋە پارازىت قۇرتلارنىڭ تۇخۇملىرى قاتارلىقلار بولىدۇ. ئىككىنچى، تاڭ ئاتماي تۇرۇپ ئورمانلىقلاردا چېنىقماسلىق كېرەك، چۈنكى دەرەخلەر كېچىدە نەپەسلىنىش جەريانىدا ئادەم بەدىنىگە زىيانلىق بولغان ماددىلارنى چىقارغاچقا، بۇ ئادەم بەدىنىگە زىيان يەتكۈزىدۇ، ئېغىر بولغاندا ئوكسىگېن كەملىكنى پەيدا قىلىدۇ.

(4) تاماق يەپ بولۇپلا چېنىقماسلىق لازىم. كىشىلەر ئارىسىدا: «تاماقتىن كېيىن 100 قەدەم ماڭسىڭىز، 99 ياشقىچە ئۆمۈر كۆرىسىز» دېگەن گەپ بار. ياشانغانلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، تاماقتىن كېيىنلا دەرھال ماڭغانىنىڭ پايدىسى يوق. بولۇپمۇ تاجىسىمان يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان ياشانغانلارنىڭ تاماقتىن كېيىن ئاشقازىنى كۆپۈپ، يۈرەكتىكى تاجىسىمان قان تومۇر قىسقىراپ، يۈرەك مۇسكۇلىنى تەمىنلەيدىغان قان مىقدارى ئازىيىپ كېتىدۇ، بولۇپمۇ 70 ياشتىن ئاشقانلار تېخىمۇ دىققەت قىلىشى كېرەك.

مۇتەخەسسىسلەر مۇنداق تەكلىپ بېرىدۇ: ياشانغانلار ئەتىگەن ۋە كەچتە پىيادە مېڭىپ، ھاسىرىمىغۇدەك ۋە ئۆزىنى ياخشى ھېس قىلغۇدەك ھالەتتە، ھەر قېتىم 30 ～ 40 مىنۇت چېنىقسا بولىدۇ. بەدەننى كۈچەيتىش ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىسى بولسۇن ئۈچۈن، مېڭىپ چېنىقىش جەريانىدا ئۆزىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئارام ئېلىپ مېڭىش ـ ماڭماسلىقنى

ئۆزلىرى بېكىتسە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، مۇتەخەسسىسلەر يەنە مۇنداق كۆرسىتىدۇ: تاجىسمان يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار تاماقتىن كېيىنلا سەيلە قىلسا ئوڭايلا يۈرەك سانجىقى، ھەتتا يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى قوزغىلىپ قالىدۇ. چۈنكى تاماقتىن كېيىن قان يۇقىرى يېپىشقاق ھالەتتە بولغاچقا، ئوڭايلا قان نوكچىسى شەكىللىنىپ قالىدۇ. يۇقىرى قان بېسىم، مېڭە قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشىشى ۋە دىيابېت كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغانلار تاماقتىن كېيىنلا سەيلە قىلسا بەدەن تۇرقى خاراكتېرلىك تۆۋەن قان بېسىمى كېسەللىكىگە ئوڭايلا گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ، باش قېيىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ھەتتا ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئاشقازىنى تۆۋەنلەپ كەتكەنلەر تاماقتىن كېيىنلا سەيلە قىلسا، ئوڭايلا قورساق كۆپۈۋېلىپ يېقىمسىزلىنىدۇ، ھەتتا كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. كەمقانلىق، تۆۋەن قان بېسىمى كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغانلار ئەگەر تاماقتىن كېيىنلا سەيلە قىلسا، تاماقتىن كېيىن ئاشقازان نۇرغۇن قان بىلەن تەمىنلىنىدىغان بولغاچقا، ئوڭايلا مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، ھەتتا ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

يۇقىرىدا بايان قىلىنغان كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغانلار ۋە تېنى ئاجىز ياشانغانلار تاماقتىن كېيىن قورسىقىنى سىلاپ ۋە ئۇۋۇلاپ يېرىم سائەت دەم ئالغاندىن كېيىن ئاندىن سەيلە قىلسا، ساغلاملىققا پايدىلىق بولىدۇ.

(5) ھەرىكەتتىن كېيىنكى ئىلمىيلىككە ئەھمىيەت بېرىش لازىم. ھەرىكەت ئارقىلىق ساغلاملىققا ئېرىشىش مەقسىتىگە يېتىش ئۈچۈن، ھەرىكەت ئاياغلاشقان ھامان دەرھال سوغۇق ئىچىملىك ئىچمەسلىك ۋە سوغۇق يېمەكلىك يېمەسلىك كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا، ئاشقازان ۋە ئۈچەي سىپازمىلىنىپ قالىدۇ،

قورساق ئاغرىيدۇ ۋە ئىچى سۈرۈپ قېلىشتەك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. يەنە ھەرىكەتتىن كېيىن دەرھال تاماكا چەكمەسلىك لازىم، چۈنكى ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن ئادەمنىڭ نەپەس ئېلىشى چوڭقۇرلىشىدۇ ۋە تېزلىشىدۇ، ئەگەر بۇ چاغدا تاماكا چەكسە، ئۆپكىگە شورالغان ھاۋا تەركىبىدە تاماكا ئىسى بەك كۆپ بولۇپ قېلىپ، ئادەم بەدىنى سۈمۈرىدىغان ئوكسىگېن مىقدارى ئازلاپ كېتىدۇ. ھەرىكەتتىن كېيىن دەرھال تاماق يېمەسلىك كېرەك، چۈنكى بۇ چاغدا ئادەم ئورگانىزمىنىڭ ئىقتىدارى تېخى نورمال ھالەتكە كېلىپ بولالمىغاچقا، ھەزىم قىلىش بەزلىرىنىڭ ئاجرىتىپ چىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ئوڭايلا ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىشىشىنى پەيدا قىلىدۇ، ھەتتا ئاستا خاراكتېرلىك ئاشقازان ـ ئۈچەي كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىشىمۇ مۇمكىن؛ ھەرىكەتتىن كېيىن دەرھال ئولتۇرۇپ دەم ئالماسلىق كېرەك. چۈنكى بۇنداق قىلغاندا پۇت ـ قوللاردىكى قاننىڭ يۈرۈشۈشىگە تەسىر قىلىپ، ھارغىنلىقنى تۈگىتىش ۋاقتىنىڭ ئۇزىراپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولۇپ قالىدۇ. ھەرىكەتتىن كېيىن دەرھال يۇيۇنماسلىق كېرەك، چۈنكى بۇنداق قىلغاندا قان مۇسكۇل ۋە تېرىگە ئارتۇقچە ئېقىپ، يۈرەك ۋە مېڭە قاتارلىق ئەزالارغا قان يېتىشمەسلىكنى پەيدا قىلىپ قويۇشى مۇمكىن.

(6) ھەرىكەتتىن كېيىنكى ھارغىنلىقنى ئۈنۈملۈك تۈگىتىشكە ئەھمىيەت بېرىش لازىم. چېنىقىش نەتىجىسىنى مۇستەھكەملەش ئۈچۈن، يىغىلما ھارغىنلىقتىن ساقلىنىش زۆرۈر. ھەرىكەتتىن كېيىن ئەگەر ھارغىنلىق ھېس قىلسا، سەرپ قىلغان ئېنېرگىيەنى ۋاقتىدا تولۇقلاش لازىم، بۇ چاغدا مۇۋاپىق مىقداردا گىلۇكوزا ياكى ئاقسىل تولۇقلىسا بولىدۇ؛ يەنە بىر ئاز دەم ئېلىۋالغاندىن كېيىن ئىسسىق سۇدا يۇيۇنسا، قان ئايلىنىش ياخشىلىنىپ، چىقىرىندىلارنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشى

تېزلىشىدۇ؛ ئىلمىي ئۇسۇلدا بەدەن ئۇۋۇلىتىش ۋە ئۇبدان ئۇخلاشمۇ ھارغىنلىقنى تۈگىتىشنىڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇللىرى ھېسابلىنىدۇ.

(7) ھەرىكەت قىلغاندا بەك ھېرىپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن ئەگەر مۇسكۇللار سىرقىراپ ئاغرىش، قېتىۋېلىش، مۇسكۇللارنىڭ كۈچى ئاجىزلاش ئەھۋاللىرى يۈز بەرسە، تېزلىكتە ماسلاشتۇرۇپ بىر تەرەپ قىلمىسا ھەرىكەت قىلىش چەكلىمىگە ئۇچرايدۇ، ھەتتا ئىنكاسى ئاستىلاش، ھۆكۈم قىلىشتا خاتالىق كۆرۈلۈش، دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىك، نەپەسلىنىشى بىردەم تېز، بىردەم ئاستا بولۇش، يۈرەك سوقۇشمۇ تېزلاش ۋە ئاستىلاش، تومۇر سوقۇشى ئاجىزلاپ قېلىش، يۈرەك سېلىش، كۆكرەك ئاغرىش، باش قېيىش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە قان بېسىمى غەيرىي نورمال بولۇش، يۈرەك ھەرىكىتى نورمال بولماسلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈشى مۇمكىن، بۇنداق ئەھۋالدا دوختۇرلاردىن مەسلىھەت سوراش كېرەك.

(8) «بەزىدە ھەرىكەت قىلىپ، بەزىدە ھەرىكەت قىلماسلىق»تىن ساقلىنىش لازىم. بەدەن چېنىقتۇرغاندا، بەزىدە ھەرىكەت قىلىپ، بەزىدە ھەرىكەت قىلماسلىقتىن قاتتىق ساقلىنىش لازىم، چۈنكى ھەرىكەت قىلىشنى بەزىدە داۋاملاشتۇرۇپ، بەزىدە ئۈزۈپ قويغاندا ۋە قانۇنىيەتسىز ھەرىكەت قىلغاندا، ئادەمنىڭ ئىممۇنىتېت سىستېمىسى كۆرۈنەرلىك ھالدا چەكلىمىگە ئۇچرايدۇ-دە، ئورگانىزمنىڭ زىيان - زەخمەتكە ئۇچرىشى ئېغىرلىشىپ، توقۇلمىلار ئىقتىدارىنى يوقىتىدۇ.

تەنتەربىيە ھەرىكىتى ئارقىلىق بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ ئىلمىي ئۇسۇللىرى ھەرىكەتنى تەدرىجىي، دائىم ئېلىپ بېرىش، ھەر ئادەم ئۆز ئەھۋالىغا قاراپ ئىش كۆرۈش، كۈچىنىڭ يېتىشىچە ھەرىكەت قىلىشتىن ئىبارەت.

3. ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان «ھەرىكەت رېتسېپى»نى لايىھەلەش

ئۆزىگە لايىق ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەرىكەت ساغلاملىققا پايدىلىق، ھەرىكەت شەكىللىرى ۋە ئۇسۇللىرى تۈرلۈك - تۈمەن بولسىمۇ، لېكىن ھەر ئادەمگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۆزىنىڭ ساغلاملىقىغا پايدىلىق بولغان ھەرىكەت توغرا ھەرىكەت بولغان بولىدۇ.

ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان «ھەرىكەت رېتسېپى»نى بېكىتىش

ھەرىكەت ھاياتلىقنىڭ ئېھتىياجى.

ھەربىر ئادەم ئۆزىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن ھەرىكەت پىلانىنى تۈزۈشى كېرەك.

ئادەملەر ئارا پەرق بولىدۇ، مەسىلەن، جىنسىي پەرق، ياش ۋە ساغلاملىق ئەھۋالى پەرقى قاتارلىقلار.

مۇتەخەسسىسلەر: ئالدى بىلەن ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان ۋە قىزىقىدىغان ھەرىكەت تۈرىنى تالالاش لازىم، چۈنكى قىزىق-مىسا ھەرىكەتنى قەتئىي داۋاملاشتۇرماق تەس بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئادەتتىكىچە ئېيتقاندا، بىرخىل ھەرىكەتنى ئىككى ھەپتە توختاتقاندىن كېيىن، ئۇنىڭ بۇرۇنقى ئۈنۈمى تۆۋەنلەشكە باشلايدۇ، شۇڭا ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئۆزى قىزىقىدىغان ھەر-كەت تۈرىنى تاللىغاندا ۋە ئۇنى ئادەتكە ئايلاندۇرغاندا، ئۇنى ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرۇپ پايدىسىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە قانداق ۋاقىتتا ھەرىكەت قىلسا ئەڭ

مۇۋاپىق بولىدۇ، دېگەن مەسىلىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشىمۇ مۇ-
ھىم. كىشىلەر ئادەتتە سەھەردە ھەرىكەت قىلىپ چېنىقىشقا
ئادەتلەنگەن، ئەمەلىيەتتە ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلارغا نىسبەتەن
ئېيتقاندا، ھەممە ئادەمنىڭ شۇنداق قىلىشىنىڭ ھاجىتى يوق.
مۇتەخەسسىسلەر ئادەم ئورگانىزمىنىڭ بىيولوگىيەلىك سائىتى-
نىڭ ئايلىنىش رىتىمى ئالاھىدىلىكىنى تەتقىق قىلىپ بايقى-
شىچە، سەھەردە جىگەردىكى قەنت مىقدارى ئەڭ تۆۋەن بولۇپ،
ياشانغانلار ئەگەر بۇ ۋاقىتتا چېنىقسا، ھەرىكەت ئېنېرگىيە
مەنبەسى بولغان قەنت ئاساسەن ماينىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى
ئارقىلىق تەمىن ئېتىلىدىكەن. ماي ئېنېرگىيە مەنبەسى ماددى-
لىرى سۇپىتىدە قانغا كىرگەندىن كېيىن، ئورگانىزم ئۇساڭ
تەركىبىدىكى ئەركىن ماي كىسلاتاسىدىن ئۇنۇملۇك ھالدا پاي-
دىلىنالماي، قان تەركىبىدىكى ماي كىسلاتاسىنىڭ قويۇقلۇقى
كۆرۈنەرلىك ھالدا ئۆرلەپ كېتىدىكەن. ياشانغانلارنىڭ يۇرەك
مۇسكۇلى ھەرىكەت ئىقتىدارى تۆۋەن بولغاچقا، ئارتۇقچە ماي
كىسلاتاسى پەيدا قىلغان زەھەرلىك تەسىر يۇرەك ھەرىكىتىنىڭ
نورمال بولماسلىقىنى پەيدا قىلىدىكەن، ھەتتا يۇرەك مەنبەلىك
شوكنى پەيدا قىلىپ، تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ
چىقىرىدىكەن. ئەمەلىيەتتە، بەدەن ساپاسى تۆۋەنرەك بولغان يا-
شانغانلارغا نىسبەتەن، نۇرغۇنلىغان ماينى ئەتىگەنلىك چېنى-
قىشنىڭ ئېنېرگىيە مەنبەسى قىلغاندا، ئېرىشكىنىدىن يوقات-
قىنى كۆپ بولىدۇ.

شۇڭا، ئالاھىدە ئېھتىياج ۋە ئالاھىدە چېنىقىش تۇرىدىن
باشقا، ياشانغانلارغا نىسبەتەن ئەڭ ياخشى چېنىقىش ۋاقتى
چۇشتىن كېيىن سائەت ئۇچ ئەتراپىدا ياكى كەچتە بولغىنى
ياخشى. چۇنكى ئادەم ئورگانىزمىنىڭ بىيولوگىيەلىك سائەت
رىتىمىگە ئاساسلانغاندا، بۇ چاغدا مۇتلەق كۆپ ساندىكى ئادەم-
لەرنىڭ جىسمانىي كۈچى، ھەرىكەت جانلىقلىقى، ماسلىشىشچان-

لىقى، توغرا بولۇشچانلىقى ۋە مۇۋاپىقلىشىش ئىقتىدارى ئەڭ ياخشى ھالەتتە بولىدۇ. يەنە ئادەم بەدىنىدىكى قەنتلەرمۇ كۆپىيىپ ئەڭ يۇقىرى پەللىگە يەتكەن بولۇپ، ھەرخىل ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللانغاندىمۇ، ئېنېرگىيە ئالمىشىش قالايمىقانلىشىش ۋە ھەرقايسى ئەزالارنىڭ فۇنكسىيەسىنىڭ يۇرۇشۇشىدە يۇك ئارتىپ كېتىش ھادىسىسى يۈز بەرمەيدۇ. بولۇپمۇ ياشانغانلارنىڭ بۇنداق ۋاقىتتا چېنىقىشى ئەتىگەندە چېنىققاندىن بىخەتەر ۋە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

چېنىققاندا قانداق ھەرىكەت تۈرىنى تاللاشنى ھەربىر ئادەم ئۆزىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېكىتسە بولىدۇ. ھازىر تەنتەربىيە ھەرىكىتىگە قاتناشماقچى بولغان نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ئۆزلىرىنىڭ ئېنىق مەقسىتى بار بولماقتا. بۇنداق بولغاندا ھەرخىل ھەرىكەتلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئۈنۈمىنى بىلىشكە، ئاندىن ئۆزلىرىنىڭ ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئۇنى تاللاشقا توغرا كېلىدۇ.

ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ياشلار ھەرىكەتنى ھەرخىل ھەرىكەت تۈرلىرىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن تاللىسا بولىدۇ. سەكرەش ھەرىكىتى ئارقىلىق ئوكسىگېننى ئەڭ كۆپ سۈمۈرگىلى، مېڭىدىكى ھەرخىل نېرۋىلارنى تېخىمۇ جانلاندۇرغىلى، چوڭ مېڭىنىڭ تەپەككۇر ۋە ئىنكاسىنى تېخىمۇ جانلاندۇرغىلى ۋە سەگەكلەشتۈرگىلى بولىدۇ. يەنە يۈرەكنىڭ ئىقتىدارىنى ئاشۇرغىلى، قان ئايلىنىشىنى تېزلەتكىلى، چوڭ مېڭىنى تېخىمۇ كۆپ ئوكسىگېن ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىن ئەتكىلى بولىدۇ. شۇڭا بۇ ھەرىكەت ئوتتۇرا ياش ۋە ياشلارغا تازا ماس كېلىدۇ.

بەدەننى گۈزەللەشتۈرۈش گىمناستىكىسى ئويناش بارغانسېرى ئومۇملاشماقتا، ئەمما بەزىلەرگە نىسبەتەن ئۇنىڭ ئۈنۈمى ئانچە ياخشى بولمايدىكەن، يەنە بەزى ئادەملەرگە ھەرخىل زىيان - زەخمەتلەرنى ئەكېلىدىكەن. ھەرىكەت مۇتەخەسسىسلىرى ئوتتۇرىغا قويغان يېڭى چارە ئادەتتىكى ئولتۇرۇش - قوپۇشتىن تار-

تىپ ئىنچىكە ئىشلارغىچە تەڭپۇڭ ھالەتتىكى چېنىقىشنى كۈچەيتىشتىن ئىبارەت.

«ئورۇقلاش» ھازىرقى زامان كىشىلىرىنىڭ مۇھىم ھەرىكەت مەقسىتىگە ئايلانماقتا. ئادەتتە ئومۇمەن ئوكسىگېن سۈمۈرۈشنى كۆپەيتىش ئارقىلىق ساغلاملىققا ئېرىشىشتىن ئىبارەت ھەرىكەتنىڭمۇ ئورۇقلىتىش ئۈنۈمى بولىدۇ، لېكىن پۇت - قولنى تەڭ ھەرىكەتلەندۈرىدىغان ھەرىكەتتىن يالغۇز پۇت - يوتا ياكى قول - بىلەكنى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان ھەرىكەتنىڭ ماي سەرپىياتى تېخىمۇ كۆپ بولۇپ، ئورۇقلاش مەقسىتىگە تېخىمۇ ئوڭاي يەتكىلى بولىدۇ. شۇڭا، ھەرخىل ھەرىكەتلەر ئىچىدە سۇ ئۈزۈشنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. چۈنكى سۇنىڭ ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈش ئۈنۈمى ھاۋانىڭكىدىن 25 ھەسسە يۇقىرى بولغاچقا، سۇدا ھەرىكەت قىلغاندىكى ئىسسىقلىق سەرپىياتى تېخىمۇ كۆپ ۋە تېز بولىدۇ.

ھەرىكەت قىلىشنىڭ كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاسراشتا پايدىسى بار. مەسىلەن، تېكتاك توپ ئوينىغاندا كىرپىكسىمان مۇسكۇلنىڭ قىسقىراش ئىقتىدارىنى تېخىمۇ ئاشۇرۇشقا ناھايىتى كۆپ پايدىسى بولۇپ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىدە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. چۈنكى تېكتاك توپ ئويناۋاتقاندا، كۆز تېكتاك توپنى نىشان قىلىپ يىراق - يېقىن، يۇقىرى - تۆۋەنگە توختىماستىن تەڭشەلگەچكە ۋە ھەرىكەت قىلغاچقا، كىرپىكسىمان مۇسكۇلنىڭ بوشاش ۋە قىسقىرىشىنى ئۈزلۈكسىز ئىلگىرى سۈرىدۇ، كۆز سىرتى مۇسكۇلىمۇ ئۈزلۈكسىز قىسقىراپ، كۆز ئالمىسى توقۇلمىلىرىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى ۋە ماددا ئالماشتۇرۇشنى زور دەرىجىدە ئىلگىرى سۈرىدۇ - دە، شۇ ئارقىلىق كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

ياشانغانلار ساقلىقنى ساقلاش ۋە ئارام ئېلىش خاراكتېرى-

دىكى ھەرىكەت تۈرلىرىنى تاللىسا مۇۋاپىق بولىدۇ. چۈنكى يا-
شانغانلارنىڭ ھەرىكەت سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارى ۋە نېرۋا
سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارى چېكىنگەن، ئۇنىڭ ئۈستىگە مۇس-
كۇللار كونىرىغاچقا، بولۇپمۇ دۈمبە مۇسكۇلىنىڭ كۈچى ئا-
جىزلاشقاچقا، بەدەننىڭ ئېغىرلىق مەركىزى ئالدىغا يۆتكىلىدۇ.
شۇڭا بۇ ئەھۋال ياشانغانلارنى ئالدىغا دوڭغاق قىلىپ قويىدۇ ۋە
ئوڭايلا يىقىلىپ كېتىدىغان قىلىپ قويىدۇ. تەتقىقاتلاردىن
ئىسپاتلىنىشىچە، ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلار ئەگەر پىسخىكا ۋە
جىسمانىي ھەرىكەت جەھەتتىن دائىم ئۆزلىرىنى مۇۋاپىق تەڭ-
شەپ چوڭ مېڭە نېرۋىلىرىنى چېنىقتۇرۇپ تۇرمىسا، ئۇنىڭ
ئىقتىدارى چېكىنىپ كېتىدۇ.

ئىشلەۋاتقانلار ماشىنىدا تولا ئولتۇرۇۋالماي پىيادە ماڭغان
ياخشى. ئەگەر سىز ماشىنا ھەيدەپ ئىشقا بارىدىغان بولسىڭىز،
ماشىنىڭىزنى ئىدارىڭىزدىن سەل يىراقراق جايدا توختىتىپ
قويۇپ، پىيادە مېڭىپ بارسىڭىزمۇ بولىدۇ. ئەگەر بىنادا لىفىت
بولسا، ئەڭ ياخشىسى كۆنگە بىر قېتىم پەلەمپەيدىن چىقىپ -
چۈشسىڭىز، يۈرەك قان تومۇر سىستېمىڭىز ۋە پۇت - يوتى-
ڭىزنىڭ چېنىقىشىغا پايدىسى بولىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بولسا تې-
لېفوننى ئەڭ ياخشىسى يېنىڭىزدا قويماي، سىزگە يىراقراق
جايدا قويسىڭىز، تېلېفون كەلگەندە ئېلىشقا قوزغىلىسىز - دە،
ئۇزاق ۋاقىت ئورۇندۇقتىن قوزغالماي ئولتۇرۇپ قېلىشتىن
ساقلىنىپ قالىسىز، ئەگەر خىزمەتتە چارچىغانلىقىڭىزنى ھېس
قىلسىڭىز، ئۆزىڭىز ئورۇندۇقتا ئولتۇرۇپ، بويۇننى ۋە پۇت -
قولنى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان «ساغلاملىق گىمناستىكىسى»نى
لايىھەلەپ، چۈشتىن بۇرۇن ۋە چۈشتىن كېيىن بىر قېتىمدىن،
ھەر قېتىملىقىنى بەش مىنۇت ئەتراپىدا ئورۇنلىسىڭىزمۇ بو-
لىدۇ. ئەگەر كۆزىڭىز چارچىغان بولسا، ئورنىڭىزدىن تۇرۇپ
دېرىزە تۈۋىگە بېرىپ، پۈتۈن بەدىنىڭىزنى بوش ھالەتتە قويۇپ

بىرىپ، يىراققا قارىسىڭىز، كۆزىڭىزگە پايدىلىق بولۇپلا قالماي، چوڭ مېڭە ۋە كەيپىياتنى تەڭشەشكىمۇ پايدىسى بولىدۇ.

ئومۇمەن ئېيتقاندا، ھەرىكەتنى ئۆزىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قىلىش لازىم، ھەتتا ئۆزىڭىزنىڭ ئەھۋالىغا ماس كېلىدىغان بىر يۈرۈش ھەرىكەت شەكلىنى لايىھەلەپ قوللانسىڭىزمۇ ساغلاملىق ۋە خۇشاللىق سىزگە ھەر ۋاقىت ھەمراھ بولىدۇ.

ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان بەدەن ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلىنى تاللاش

نۇرغۇنلىغان كىشىلەرنىڭ ئەمەلىيىتى شۇنى ئىسپاتلىدىكى، بەدەن ساغلاملاشتۇرۇش ھەرىكىتىنىڭ تۈرلىرى ھەرخىل بولسىمۇ بولىۋېرىدۇ. كىشىلەر ساغلاملىققا ئېرىشىش مەقسىتىدە ئۆزلىرىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئىش كۆرسە تامامەن بولىدۇ. ئەنئەنىۋى ۋە كۆپ ئۇچرايدىغان ھەرىكەت شەكىللىرىدىن باشقا، يەنە ئۆزىڭىزنىڭ كونكرېت ئەھۋالىغا ئاساسەن ھەرىكەت شەكىللىرىنى تاللىسىڭىزمۇ ياكى ئۆزىڭىزگە مۇۋاپىق كېلىدىغان ھەرىكەت شەكىللىرىنى ۋە كونكرېت ئۇسۇللارنى لايىھەلەپ چىقسىڭىزمۇ بولىدۇ. تۆۋەندە بىر نەچچە خىل ئالاھىدە بەدەن ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز:

(1) **پۇتقا كۆڭۈل بۆلۈش.** پۇتنى كىشىلەر ئادەمنىڭ ئىككىنچى يۈرىكى دەپمۇ ئاتىشىدۇ. بۇنىڭدىن پۇتنىڭ ئادەم ساغلاملىقىدا مۇھىم ئورۇننى تۇتىدىغانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. ئەگەر پۇتتا كېسەل پەيدا بولۇپ قالسا، پۇتۇن بەدەننىڭ ساغلاملىقىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. «بەش سۆزلۈك دەستۇر» دېگەن قەدىمىي كىتابتا «كاۋچۇك دەرىخى يوپۇرمىقىدىن قۇرۇيدۇ، ئادەم پۇتىدىن قېرىيدۇ، كۈنگە مىڭ قەدەم مېڭىپ بەرسە، دوختۇرخانىغا يۈگۈرمەيدۇ» دېيىلگەن. بۇ ساغلام ئۇزۇن ئۆمۈر كۆ-

رۇشتە ئىشنى پۇتتىن باشلاش كېرەك ئىكەنلىكىدىن ئىبارەت كۆز قاراشنىڭ قەدىمدىن تارتىپ بار ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. تەجرىبىلىك ئادەملەرنىڭ تونۇشتۇرۇشىغا ئاساسلانغاندا، پۇتنى ئاسراشتا ئاساسەن تۆۋەندىكى بىرنەچچە جەھەتكە كۆڭۈل بۆلۈش كېرەك ئىكەن: بىرىنچى، پۇتنى قىزىق سۇغا چىلاش. ھەركۈنى ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن پۇتنى قىزىق سۇغا چىلاپ بەرگەندە قان ئايلىنىشقا، نېرۋا مەركىزىنى ئاسراشقا ۋە ئادەمنىڭ ھەرقايسى ئەزالىرىغا پايدىلىق بولىدىكەن. جۇخەي شەھىرى جىنۋەن رايونى بىشۇي كەنتىدىكى 102 ياشقا كىرىپ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن لياڭ يۈشياڭنىڭ ئۆزىنى كۈتۈش يولى پۇتنى ئاسراش بولۇپ، ئۇ كىشى پۇت ساغلاملىقىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ، نۇرغۇن يىللاردىن بۇيان ئىزچىل ھالدا پۇتنى قىزىق سۇغا چىلاپ يۇيغان. ئىككىنچى، پىيادە مېڭىش. پىيادە مېڭىپ چېنىققاندا، نېرۋىسى چارچىغانلارنىڭ هاردۇقىنى چىقارغىلى، غەم - ئەندىشىنى ئازايتقىلى، بېسىمنى يېنىكلەتكىلى، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرغىلى، يۈرەك قان تومۇر سىستېمىسىنىڭ ئەڭ ياخشى ئىقتىدارىنى ساقلىغىلى، بوغۇم ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە ساقايتقىلى بولىدۇ. ئۈچىنچى، پۇتنى ئۇۋۇلاش. دائىم ئالىقان ئارقىلىق پۇتىنىڭ تاپىنىنى ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، بۆرەكنى ساغلاملاشتۇرۇشقا، قۇۋۋەت تولۇقلاشقا، ئەقلىنى ئاشۇرۇشقا پايدىسى بولىدۇ.

(2) «دۈمبىگە كۈچ سەرپ قىلىش». دۈمبىنى سۈرتۈش ياشانغانلارغا مۇۋاپىقراق كېلىدىغان بىرخىل ساقلىقنى ساقلاش ئۇسۇلى. هازىرقى زامان تېببىي ئىلمى ئادەم ئورگانىزمىنىڭ دۈمبە قىسمىدىكى زىچ يۈلۈن نېرۋىلىرى ئادەم ئورگانىزمىنىڭ ھەرىكىتى ۋە يۈرەك قان تومۇر ھەم يۈرەكنىڭ ئىقتىدارىغا يېتەكچىلىك قىلىدۇ، دەپ قارايدۇ. دۈمبىنى سۈرتۈپ بەرگەندە،

تېرە ۋە تېرە ئاستىدىكى توقۇلمىلارنى غىدىقلاپ، بەدەننىڭ قان
ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، بۇ تېرىپىلارنىڭ يېتەكلىشى بى-
لەن ئىچكى ئاجراتما ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، ئورگانىزمنىڭ
ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇپ، كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش
ۋە كېسەللىككە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ.

ياپونىيە توكيو ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ پىروفېسسورى لۆڭگە
ئارقىلىق دۇمبىنى سۈرتۈپ بەرگەندە، راك كېسەللىكىنىڭ ئال-
دىنى ئالغىلى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «ئادەمنىڭ
تېرىسى ئاستىدا بىرخىل ئالاھىدە ھۈجەيرە توقۇلمىلىرى بار
بولۇپ، ئادەتتە ئۇلار كۈچ توپلاۋاتقاندەك ھەرىكەت قىلماي
«جىم» تۇرىدۇ. لۆڭگە بىلەن سۈرتكەندە بۇ «ئۇيقۇ» ھالىتىدىكى
ھۈجەيرىلەر غىدىقلىنىپ جانلىنىپ كېتىدۇ ھەمدە قان ئايلى-
نىشقا قاتنىشىپ، غەيرىي ماددىنى يۇتۇپ يوقىتىۋالىدىغان ئىق-
تىدارغا ئىگە بولغان تورسىمان ھۈجەيرىگە تەرەققىي قىلىپ،
بەدەندە «كۆزىتىش» جەريانىدا راك ھۈجەيرىلىرىنى بايقىغان ھا-
مان ئۇنى رەھىم قىلماي قورشاپ يوقىتىدۇ.»

دۇمبىنى قانداق سۈرتىدۇ؟ «جۇڭگو دورىگەرلىكى گېزى-
تى»دە تونۇشتۇرۇلغان شۇ يۇڭفۇنىڭ ئۇسۇلى دۇمبە كەينىدىكى
ئومۇرتقىنى مۇھىم نۇقتا قىلىپ سۈرتۈشتىن ئىبارەت. ئو-
مۇرتقا بويۇن ئومۇرتقىسى، كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرت-
قىسى ۋە توققۇز كۆز ئومۇرتقىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. دۇم-
بىنى سۈرتكەندە، ھۆل لۆڭگە بىلەن (ھاۋا سوغۇق چاغلاردا
لۆڭگە 40℃ لۇق ئىسسىق سۇدا ھۆللەنسە، ھاۋا ئىسسىق
چاغلاردا 20℃ لۇق سۇدا ھۆللەنسە بولىدۇ.) يۇقىرىدىن تۆ-
ۋەنگە، يەنى بويۇن ئومۇرتقىسى، كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئو-
مۇرتقىسى، توققۇز كۆز ئومۇرتقىسىنى راھەتلەنگۈدەك قايتا -
قايتا، كۈنىگە بىر - ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 - 5 مى-
نۇت سۈرتسە بولىدۇ. ئەگەر ساغلاملىقنى مەقسەت قىلسا، ئاس-

تا ـ ئاستا يېنىك سۈرتكەن ياخشى. كېسەل داۋالاشنى مەقسەت قىلسا، مۇناسىۋەتلىك جايلارنى كۈچەپ سۈرتسە بولىدۇ.

دۈمبىنى سۈرتۈشنىڭ بەدەن ساغلاملاشتۇرۇشقا پايدىسى بولۇپلا قالماي، يەنە نېرۋا ئاجىزلىق سەۋەبىدىن بولغان ئۇيقۇ-سىزلىق، ئاشقازان، ئۈچەي ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىشتىن بولغان قەۋزىيەت، يۇقىرى قان بېسىمى، قاندا ماي كۆپ بو-لۇش، تاجىسىمان ئارتېرىيەلىك يۈرەك كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىمۇ ياردىمى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل بولۇپمۇ بەدىنى ئاجىز، كېسەلچان ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەگەر بۇ ئۇسۇلنى كۈنىگە قەتئىي داۋاملاشتۇرالىسا، كېسەلنى داۋالاپ بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇش ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

(3) بۇرۇننى سوغۇق سۇدا يۇيۇپ بېرىش. بىر يىلنىڭ تۆت پەسلىدە بۇرۇننى سوغۇق سۇدا يۇيۇپ چايقاپ بەرسە، بولۇپمۇ ئەتىگىنى يۈز يۇغاندا سوغۇق سۇدا بىرنەچچە قېتىم يۇيۇپ بەرسە، بۇرۇن شىللىق پەردىلىرىنىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخ-شىلاپ، بۇرۇننىڭ ھاۋا ئۆزگىرىشىگە ماسلىشىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ، زۇكام ۋە باشقا نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە گىرىپ-تار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

(4) چايناش ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش. ئامېرىكىنىڭ تېببىي ساھەسىدىكى ئەربابلار چايناش ئارقىلىق راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرغىلى بولىدىغانلىقىنى بايقىغان، يەنى تەتقىقاتچىلار ئادەم ئاجرىتىپ چىقارغان شۆلگەي سۇيۇقلۇقى راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارغا ئارىلاشتۇرۇلسا، راك پەيدا قىلىش ئىقتىدارىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدىغانلىقىنى بايقى-غان. كىشىلەرنىڭ يۇتۇش ھەرىكىتى نېرۋا سىستېمىسىنىڭ بىرخىل مۇرەككەپ بولغان ئىنكاس جەريانىدىن ئىبارەت. ئو-زۇقلۇقلارنى چايناغاندا، چوڭ مېڭىنىڭ ئۈچۈر يەتكۈزۈشىگە

پايدىلىق بولۇپ، دېۋەڭلىك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا پايدىسى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرۋاقىتتا، يەنە تەتقىقاتچىلار كۈنىگە 15 ~ 20 مىنۇت سېغىز چايناپ بەرسە، چىرايدىكى قورۇقلارنى ئازايتىدىغانلىقىنى، سەمىرىپ كەتكەن قوش ئېڭەكنىڭ تەدرىجىي يوقىلىدىغانلىقىنى بايقىغان.

بەشىنچى باب روھىي ھالەت ۋە ساغلاملىق

ساغلاملىق دېگەندە، ئالدى بىلەن روھىي ساغلاملىق كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

روھىي ساغلاملىق تەن ساغلاملىقىنىڭ مۇھىم كاپالىتى بولۇپ، پسىخىك جەھەتتىن ۋە ئورگانىزم جەھەتتىن ساغلام بولغاندىلا، ئاندىن مۇكەممەل بولغان ساغلاملىققا ئېرىشكەن بولىدۇ.

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىدىكى پسىخولوگىيە مۇتەخەسسىسلىرى تەتقىق قىلىش جەريانىدا ئادەم ئورگانىزمىنىڭ كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە كېسەللىككە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنىڭ پسىخىك جەھەتتىكى مۇقىملىق ۋە تەڭپۇڭلۇق بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بايقىدى. روھىي ئامىل بىلەن بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارى زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. خۇشال ـ خۇرام كەيپىيات، ئۇچۇق ـ يورۇق مىجەز ۋە ئاكتىپ، ياخشى بولغان روھىي ھالەت ئىچكى ئاجراتما بەزلىرىنىڭ نورمال ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئورگانىزمنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ.

روھىي جەھەتتىكى كۈتۈنۈش بەكمۇ مۇھىم. قەدىمكىلەر: «كۈتۈنۈشتە كۆڭۈل جەھەتتىن كۈتۈنۈش كېرەك، كۆڭۈل جەھەتتىن كۈتۈنۈش كۈتۈنۈشنىڭ يولى» دېگەنىكەن. ئىلمىي تەجرىبىلەرمۇ ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلارنىڭ كەيپىياتى ئۇزاققىچە ياخشى بولمىسا، فىزىيولوگىيەلىك قېرىش سۈرئىتى تېزلىشىپ

كېتىدىغانلىقىنى، شۇنىڭ بىلەن نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، روھىي جەھەتتىن كۆتۈنۈشنى ئاشۇرۇش ۋە كۈچەيتىشنىڭ ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيىتى بار.

ئەمەلىيەتتە ئەڭ ياخشى پىسخولوگىيە دوختۇرى ئۆزىڭىز. ئۆزىنىڭ خوجايىنى بولۇش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ روھىي ھالىتى ۋە كەيپىياتىنىڭ خوجايىنى بولۇش كېرەك.

پىسخولوگىيە جەھەتتىن تەربىيەلىنىشتە ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنى مۇۋاپىق تەڭشەشنى ئۆگىنىۋېلىش كىشىلىك ھاياتتىكى زور بىر بىلىم بولۇپ، ئۇ ھاياتلىق ماھىيىتىنىڭ كاپالىتى ھېسابلىنىدۇ.

1. ھازىرقى زامان كىشىلىرىنىڭ سالامەتلىكىنى زەئىپلەشتۈرۈۋاتقان روھىي كېسەللىكلەر

تېببىي مۇتەخەسسىسلەرنىڭ ئىستاتىستىكىسىغا ئاساسلانغاندا، ھازىرقى زامان كىشىلىرى ئۇچراۋاتقان خىزمەت بېسىمى ۋە پىسخىك بېسىم بۇرۇنقى ھەرقانداق ۋاقىتلاردىكىدىن خېلى بەك ئېغىر ئىكەن. يۈرەك كېسەللىكى، يۇقىرى قان بېسىمى، سەكتە، راك، ھەتتا جىنسىي ئىقتىدار ئاجىزلاپ كېتىش قاتارلىقلارنىڭ خىزمەت بېسىمى بىلەن مۇناسىۋىتى بار. دوختۇرغا كۆرۈنگەن ئاغرىقلارنىڭ تەخمىنەن 90 پىرسەنتى ئەمەلىيەتتە خىزمەت بېسىمى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان فىزىيولوگىيەلىك جەھەتتىن قالايمىقانلىشىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغانلاردۇر.

شۇڭلاشقا، كىشىلەر جىددىي ۋاقىتلاردا ئۆزىنى ئەركىن قويۇۋېتىشنى، كەيپىياتىنى تەڭشەپ، خىزمەت ۋە پىسخىك بې-

سىمنى يېنىكلىتىشنى ئۆگىنىۋېلىشى كېرەك.

تەن ساغلاملىقى بىلەن پسىخىك ساغلاملىق بىر - بىرى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك

هازىر كىشىلەرنىڭ دىققەت ـ ئېتىبارىنى تارتىۋاتقان يېڭى بىر پەن دۇنيادا باش كۆتۈرمەكتە، ئۇ بولسىمۇ پسىخولوگىيە-لىك نېرۋا ئىممۇنولوگىيەسىدىن ئىبارەت.

پسىخولوگىيەلىك نېرۋا ئىممۇنولوگىيەسى دېگەنلىك، «ئا-دەم كېسەل بولۇپ قالغاندا پسىخولوگىيەلىك جەھەتتىن بەرداشلىق بېرىپ ۋە ئۇنىڭغا قارشى تۇرۇپ، كېسەللىكنى يې-ڭىدىغان ئىرادىنى تىكلەش، ياخشى بولغان پسىخولوگىيەلىك هالەتنى ساقلاش، بۇ ئارقىلىق بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى ئۈنۈملۈك قوزغاپ، ئورگانىزمدىكى هەرقايسى ئەزالارنىڭ يوشۇرۇن ئىقتىدارىنى ئەڭ زور دەرىجىدە جارى قىلدۇرۇپ، كېسەلنىڭ بالدۇرراق ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش» دېگەنلىكتىن ئىبارەت.

ئادەمنىڭ پسىخولوگىيەلىك هالىتى بىلەن بەدەن ساغلاملى-قى زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، روهىي كۈچ ـ قۇدرەت ئارقىلىق كېسەللىكنى داۋالىغىلى ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئىلىم ـ پەن تەتقىقاتى شۇنى ئىسپاتلىدىكى، روهىي كەيپ-پىياتتىكى هەرقانداق ئۆزگىرىش ئورگانىزمنىڭ هەربىر هو-جەيرىسىگە يېتىپ بېرىپ، ئورگانىزمنىڭ ساغلاملىقىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، ئازادە، خۇشال ـ خۇرام كەيپىيات بە-دەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، كېسەل يۇقۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، هەتتا راك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتىدۇ. ئەكسىچە، ئۈمىدسىز، جىددىي كەيپىيات بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى بۇزغۇنچىلىققا

ئۆچرىتىدۇ. شۇڭا، ئالىملار كىلىنىكا مېدىتسىناسىدا پسىخو-لوگىيەلىك نېرۋا ئىممۇنىتېتلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش مېدىتسىنا ئىلمى تارىخىدىكى بىر قېتىملىق ئىنقىلاب، دەپ ئالدىن ئېيتقان.

بىز رېئال تۇرمۇشىمىزدا كىشىلەرنىڭ روھىي كەيپىياتى-نىڭ ساغلاملىقىغا مۇھىم ۋە چوڭقۇر تەسىر كۆرسىتىدىغانلى-قىنى كۆرۈپ تۇرىمىز. ئۇرۇش مەيدانىدىكى دوختۇرخانىلاردا ئۇرۇشتا غەلىبە قىلغان ياربدارلارنىڭ يارىسى ئۇرۇشتا مەغلۇپ بولغان ياربدارنىڭكىدىن بالدۇرراق ساقايغان. ئېچىل - ئىناق ئۆتكەن ئەر - خوتۇنلارغا قارىغاندا، جورىسىدىن ئايرىلىپ قال-غانلارغا تېخىمۇ ئوڭاي كېسەل يۇقۇپ قالىدۇ. كېسەل ياتقان ئا-نا بالىسى ھەققىدە خۇش خەۋەر ئاڭلىسا، كېسىلى تېزلا ساقى-يىپ كېتىدۇ. ئادەم كىشىلىك ھاياتنىڭ پاتقىقىغا پېتىپ قال-غاندا، كېسەللىككە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقى كۆرۈنەرلىك ھالدا كۆپىيىدۇ. ئادەم غەم - ئەندىشىگە چۆكۈپ كەتسە، ئاشقا-زىنى بەكمۇ بىئارام بولۇۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. ئەگەر ئا-دەم ئۇزاققىچە جىددىي كەيپىياتتا تۇرسا، بەدەننى ناھايىتى تېزلا كېسەللىك چىرماپ، ساغلاملىقنى كاردىن چىقىرىۋېتىدۇ.

ئەنگلىيە خان جەمەتى دوختۇرخانىسىدىكى تەتقىقاتچىلار راك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ ئوپېراتسىيە قىلىنغان 475 نەپەر بىمارنىڭ ئەھۋالىنى كۆزىتىپ، «پسىخولوگىيەلىك ئىممۇنىتېت»نىڭ ئاجايىپ ئۈنۈمىنى ئىسپاتلىغان. ئۇلار رو-ھىي جەھەتتىن ئۆزىنى تەڭشەشكە ئەھمىيەت بەرگەن ھەمدە كېسەللىكنى يېڭىش ئىرادىسىنى مۇستەھكەم تىكلىگەن بى-مارلارنىڭ 10 يىلدىن ئارتۇق ئۆمۈر كۆرگەنلىرىنىڭ 67 پىر-سەنتتىن يۇقىرى بولغانلىقىنى، روھىي جەھەتتىن ئۈمىدسىز-لىنىپ ئۆزىنى يوقىتىپ قويغان بىمارلارنىڭ 80 پىرسەنتى ئو-

پېراتسىيەدىن كېيىن ئۇزۇن ئۆتمەيلا ئۆلۈپ كەتكەنلىكىنى بايـ ـقىغان.

مۇتەخەسسىسلەر مۇنداق كۆرسىتىدۇ: قورقۇش، جىددىيـ ـلىشىش، مەغلۇپ بولۇش، غېرىبسىنىش شۇنىڭ ئۇچۇن ساغلاملىقىقا زىيان يەتكۈزىدۇكى، بۇ خىل روھىي ھالەت چوڭ مېڭىدە مەلۇم بىرخىل سىگنال پەيدا قىلغاچقا، نېرۋا ئۇچلىدـ ـرىدا بىرخىل «مولېكۇلا» پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل «مولېكۇلا» تارـ ـقاتقان «ئۇچۇر» ئانتېتىلا ھۆجەيرىسىنى بەكمۇ چارچىتىۋېتىپ، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. ئۇـ ـنىڭدىن باشقا، ئىممۇنىتېت سىستېمىسىدا ئىككىنچى ئالاقىدـ ـلىشىش تورى بار بولۇپ، بۇ تور بىيوخىمىيەلىك توردىن ئىباـ ـرەت. «سىگنال»غا ئىگە بولغان «مولېكۇلا» نېرۋا تالالىرىدىن ئۆتمەي بىۋاستە قاندا ئايلىنىپ ئۇچۇر تارقىتىدۇ. ھازىر مۇـ ـشۇنىڭغا ئوخشاش «ئۇچۇر توشۇغۇچى» دىن 80 نەچچە خىلى بايقالغان بولۇپ، ئادەمنىڭ ھېسسىياتى مۇشۇلاردىن پەيدا بولىدـ ـدۇ ۋە كەيپىياتىغا بىۋاستە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

مەملىكىتىمىز ئالىملىرى يەنە ئادەم ئورگانىزمىدىكى نېرۋا سىستېمىسى نور ئادرېنالىن، 5 ـ ھىدروكسى تىرىپتاـ ـمىن ۋە دوپامىن قاتارلىق نېرۋا ئۆتكۈزگۈچى ماددىلار ئارقىلىق ئىممۇنىتېت ئەزالاردا قوزغىتىش ۋە قوللاش تەسىرىنى پەيدا قىلىپ، ئورگانىزمنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇپ سالامەتلىكـ ـنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدىغانلىقىنى بايقىدى.

ئامېرىكىلىق بىر ئالىم روھىي كەيپىيات ۋە پسىخىكىنىڭ سالامەتلىككە بولغان تەسىرىنى ئىسپاتلاش ئۈچۈن بىر قىزىقارـ ـلىق تەجرىبە ئىشلىگەن. ئۇ ئالىم كىشىلەرنىڭ ئوخشاش بولـ ـمىغان كەيپىياتتا نەپەسلىنىپ چىقارغان گازنى بىرخىل سۇـ

يۇقلۇققا ئارىلاشتۇرۇپ، بۇ سۇيۇقلۇقنى ئۆلچىگەندە ئوخشاش بولمىغان ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن، يەنى ئادەمنىڭ كەيپىياتى تىنچ، خاتىرجەم بولغاندا، سۇيۇقلۇقتا كۆرۈنەرلىك ئۆزگىرىش بولمىغان، كۆڭلى ئاغرىغاندا سۇيۇقلۇقتا ئاق چۆكمە پەيدا بولغان، خاپا بولغاندا بولسا سۇيۇقلۇق كۆرۈنەرلىك دۇغلىشىپ كەتكەن. يەنە بىر تەجرىبىدە بايقىلىشىچە، ئادەم خاپا بولغاندا بەدەندە پەيدا بولغان ئاجرالما ماددىلار ھەتتا بىر چاشقاننى زەھەرلەپ ئۆلتۈرگەن. ئۇ ئالىم يەنە بىر ئادەم ئەگەر 10 مىنۇت ئاچچىقلانسا سەرپ قىلىدىغان بەدەن ئېنېرگىيەسى ئۈچ كىلومېتىر يۈگۈرگەندە سەرپ قىلغان ئېنېرگىيەدىن ئاز بولمايدىغانلىقىنى ھېسابلاپ چىققان. ئالىملارنىڭ قارىشىچە، ئادەملەر كۆپ ھاللاردا قېرىپ ئۆلۈپ كەتمەستىن، غەزەپتە ئۆلۈپ كېتىدىكەن. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئادەمنىڭ پىسخىكىسى ۋە روھىي كەيپىياتى بىلەن ئادەمنىڭ سالامەتلىكى بەكمۇ زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

سەل قارىغىلى بولمايدىغان روھىي كېسەللىكلەر

ھازىر ھەرخىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ئۈنۈملۈك كونترول قىلىنماقتا، ئەمما كىشىلەردە پىسخىك كېسەللىكلەر، پىسخىك جەھەتتىن ماسلىشالماسلىق ۋە روھىي كېسەللىكلەر بارغانسېرى كۆپەيمەكتە.

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى 21 ـ ئەسىر پىسخىك توسالغۇ يىللىرى بولىدۇ، دەپ ئالدىنئالا جاكارلىغانىدى. بۇ ھەرگىزمۇ تەھدىت بولماستىن، ئەمەلىي پاكىتلارغا ئاساسەن شۇنداق ئوتتۇرىغا قويۇلغان.

ئەڭ يېڭى مەلۇماتلارغا ئاساسلانغاندا، دۇنيا بويىچە تەخمىنەن 500 مىليون ئادەم تۈرلۈك روھىي كېسەللىكلەرگە گى-

رىپتار بولغان، يەنە 1 مىليارد 500 مىليون ئادەم پىسخىك ھالەت جەھەتتە نورمال بولماسلىق خەۋپىگە دۇچ كەلگەن. جەمئىيەتتە ئەڭ ئېغىر يۈكلەر سەۋەبىدىن پەيدا بولغان 10 خىل كېسەللىك ئىچىدە روھىي توسالغۇ سەۋەبىدىن بولغىنى تۆت خىل بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە خامۇشلۇق كېسەللىكى ئىككىنچى ئورۇندا تۇرىدىكەن.

مەملىكىتىمىزدە ھەرخىل روھىي توسالغۇلارغا ئۇچرىغانلار (ھەرخىل نېرۋا كېسەللىكلىرى ۋە پىسخىك ھەرىكەت مەسىلىلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالمايدۇ) ھازىر تەخمىنەن 16 مىليون بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە ئېلىشىپ قېلىش كېسەللىكى ئەڭ كۆپ، يەنى تەخمىنەن 7 مىليون 800 مىڭ ئادەم ئىكەن. تۈرلۈك روھىي مەسىلىلەر مەملىكىتىمىزدە بولىدىغان بارلىق كېسەللىكلەر ۋە سىرتقى يارىلىنىش سەۋەبىدىن ئەمگەك ئىقتىدارىنى يوقاتقانلارنىڭ بەشتىن بىرىنى ئىگىلەيدىكەن.

روھىي كېسەللىك دېگىنىمىز روھىي پائالىيىتى توسالغۇغا ئۇچراش ئاساسىي ئىپادە قىلىنغان بىرخىل كېسەللىك، يەنى ئەقلىي سېزىمى، تەپەككۇرى، ھېسسىياتى، ئەقلىي ئىقتىدارى ۋە ھەرىكىتى قاتارلىقلاردا نورمال ھالەتنى يوقاتقان ئەھۋالنى كۆرسىتىدۇ. كۆپ ئۇچرايدىغانلىرى ئېلىشىپ قېلىش كېسەللىكى، ھاراققا خۇمار بولۇش، خامۇشلۇق خاراكتېرىدىكى نېرۋا كېسەللىكى، دورىغا تايىنىۋېلىش ياكى خۇمار بولۇش، ياشلار ـ ئۆسمۈرلەر پىسخىك مەسىلىسى قاتارلىقلار.

ئىنسانلار يېڭى ئەسىرگە قەدەم تاشلىغاندىن بۇيان جەمئىيەت، نوپۇس، ئائىلە، قىممەت قارىشى، تۇرمۇش رىتىمى، كىشىلەر ئارا مۇناسىۋەت، رىقابەتلىشىش ئۇسۇلى، ياشاش قارىشى، پائالىيەت شەكلى قاتارلىق جەھەتلەردە جىددىي ئۆزگىرىشلەر يۈز بەرگەچكە، پىسخىك ساغلاملىق مەسىلىرىمۇ ئالاھىدە

گەۋدىلىك بولماقتا.
ئىنسانلار سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزىدىغان چوڭ دۈشمەن ــ
روھىي كېسەللىكلەرگە قارىتا دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى «مېڭە
10 يىللىق پىلان»نى تەشەببۇس قىلدى ۋە يولغا قويدى. بىيو
تېخنىكىنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، يېقىن كەلگۈسىدە دۇنيا
تېببىي ساھەسىدە روھىي كېسەللىكلەرنى گېن ئارقىلىق ئۈ-
نۈملۈك داۋالاش يولغا قويۇلۇپ، روھىي كېسەللىكلەر تېبابەتتى
ماھىيەتلىك تەرەققىياتقا ئېرىشىدۇ. نەزەرىيە ۋە كلىنىكىلىق
ئەمەلىيەتتىن قارىغاندا، روھىي كېسەللىكلەرنى كونترول قى-
لىش، ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى بەدەن خاراكتېر-
لىك كېسەللىكلەرنىڭكىگە ئوخشاش بولۇپ، بۇنىڭدىمۇ يەنىلا
بالدۇر ئالدىنى ئېلىش، بالدۇر بايقاش، بالدۇر دىياگنوز قويۇش،
بالدۇر داۋالاش بەكمۇ زۆرۈر. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، يەنە
روھىي كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغانلارغا جەمئىيەت كۆڭۈل
بۆلۈشى ۋە ئائىلىسىدىكىلەر ئۇلارنى ياخشى كۈتۈشى زۆرۈر.
بۇنداق كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلارنىڭ روھىي كەيپىياتى
بىلەن «ئىدىيەۋى مەسىلىلىرى» كۆپىنچە ئارىلىشىپ كەتكەچ-
كە، ئەتراپىدىكىلەرنىڭ دىققەت - ئېتىبارىنى ئوڭايلىقچە قوز-
غىمايدۇ، شۇڭا ئۇلار تېخىمۇ بەكرەك كۆڭۈل بۆلۈشكە ۋە
داۋالىنىشقا موھتاج بولىدۇ. ئۇلارنىڭ قانۇنىي ھوقۇقىنى ئوخ-
شاشلا قوغداشقا ۋە ھۆرمەت قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

خامۇشلۇق كېسەللىكىنىڭ «مۇز تاغ ھادىسىسى»

روھىي كېسەللىكلەر ئارىسىدا خامۇشلۇق كېسەللىكى
بىرقەدەر گەۋدىلىك ۋە بىرقەدەر ئومۇمىيۈزلۈك بولۇپ، كىشى-
لەرنىڭ ساغلاملىقىغا زور تەھدىت سېلىۋاتقان كۆپ كۆرۈلۈۋات-
قان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى. خامۇشلۇق بىرخىل مەنپىي كەي-

پىيات توسالغۇسى بولۇپ، ئۇ كىشىلەر كەيپىياتىنىڭ مەلۇم
سەۋەبلەر تەسىرىدىن ئۇزاقراق ۋاقىت (ئىككى ھەپتىدىن كۆپ-
رەك ۋاقىت) چۈشكۈن ھالەتتە تۇرۇپ، نورمال تۇرمۇش كەچۈ-
رەلمەسلىك ۋە خىزمەت قىلالماسلىقنى كۆرسىتىدۇ. خامۇش-
لۇق كېسەللىكىنىڭ يادرولۇق ئالامەتلىرى كەيپىياتىنىڭ
چۈشكۈن بولۇشى، داۋاملىق ھارغىن ھالەتتە بولۇش، ماغدۇر-
سىز بولۇش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. غەمكىن بولۇش، قايغۇ-
رۇش، روھسىزلىنىش، داۋاملىق ھارغىن ھالەتتە بولۇش، چار-
چاش، ئۇيقۇدىن ئويغىنىپ كېتىش ياكى ئۇيقۇسى ئاز بولۇش،
روھىي كەيپىياتى ناچار بولۇش، بەزىدە يىغلاش، ئەندىشە قى-
لىش، جىددىيلىشىش، خاتىرجەمسىزلىنىش، ماغدۇرسىز بولۇش
قاتارلىقلار خامۇشلۇق كېسەللىكىنىڭ ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان
ئالامەتلىرىدۇر.

جەمئىيەتنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشىگە تېگىشلىكى شۇكى، خا-
مۇشلۇق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ سانى كىشىلەر-
نىڭ مۆلچەرىدىكىدىن خېلى بەك ئېشىپ كەتتى، شۇنداقلا يەنە
ئۇ ئەكەلگەن ئېغىر ئاقىۋەتلەرمۇ كىشىلەرنىڭ پەرىزىدىكىدىن
ئېغىر بولماقتا. ئەڭ يېڭى مەلۇماتلارغا ئاساسلانغاندا، ئامېرى-
كىدا خامۇشلۇق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار 10 پىرسەنت-
كە يەتكەن، يەنى 20 مىليون ئادەم خامۇشلۇق كېسەللىكىگە
گىرىپتار بولغان. مەملىكىتىمىزدە خامۇشلۇق كېسەللىكىگە
گىرىپتار بولغانلار 3% بولۇپ، دىياگنوز قويۇلمىغانلار ۋە خاتا
دىياگنوز قويۇلغانلارنى ئۆز ئىچىگە ئالمايدۇ.

بۇنىڭدا بىمارنىڭ ئۆز سېزىمى گەۋدىلىك ئورۇندا تۇرىدى-
غان بولۇپ، بىمار دائىم تۇرمۇشنى لەززەتسىز ھېس قىلىدۇ،
باشقىلار بىلەن بېرىش - كېلىش قىلىشنى خالىمايدۇ؛ كۈن
بويى خاپا يۈرىدۇ، ئىش قىلىشنى خالىمايدۇ، ھەتتا بۇرۇن ئۆزى
ناھايىتى قىزىقىدىغان ئىشلارنىمۇ قايتا قىلىشنى خالىمايدۇ،

ئۆزىگە بولغان ئىشەنچى كەمچىل بولىدۇ، ئىقتىدارىمۇ ناچار بولىدۇ، ئۆزىگە بولغان باھاسى تۆۋەنلەپ، ئۆزىنى «ھېچقانداق ئىشنى بىر باشقا ئېلىپ چىقالمايمەن» دەپ قارايدۇ. ئۆزىنىڭ كىچىك كەمچىلىك ۋە ئەيىبلىرى ھەم خاتالىقلىرىنى چەكسىز يوغىنىتىپ جىنايەت ئۆتكۈزگەندەك ھېس قىلىدۇ، شۇنداقلا بۇ خىل ئەھۋال يېرىم ئايلاردىن كۆپرەك داۋاملىشىدۇ. مەدەنىيەت سەۋىيەسى يۇقىرى ۋە كىرىمى كۆپ كىشىلەر خامۇشلۇق كېسەللىكىگە ئوڭاي گىرىپتار بولىدۇ. بەزى كىشىلەر خامۇشلۇق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ، دىياگنوز قويۇلغان ئەھۋاللارنى «مۇز تاغ ھادىسىسى» گە ئوخشىتىدۇ، يەنى دېڭىزدىكى مۇز تاغنىڭ ئاز بىر قىسمىلا سۇ ئۈستىدە كۆرۈنۈپ، كۆپ قىسمى سۇ ئاستىدا كۆرۈنمىگەچكە، بەزىلەر سۇ ئۈستىدىكى قىسمىنى روھىي كېسەللەر دوختۇرىنىڭ داۋالىشىنى قوبۇل قىلىۋاتقان خامۇشلۇق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارغا، سۇ ئاستىدىكى كۆپ قىسمىنى تېخى پەرقلەندۈرۈپ بولالماي ئۈنۈملۈك داۋالىنىشقا ئېرىشەلمىگەن، ئىچكى كېسەللىكلەر بۆلۈمىدە خاتا دىياگنوز قويۇلۇپ، خاتا داۋالانغان بىمارغا ئوخشىتىدۇ. بۇنداق كېسەللەر ئۇزاققىچە ئۈنۈملۈك داۋالىنىشقا ئېرىشەلمىسە، بىر قىسىملىرى ساقايمايدۇ ۋە تەستە ساقىيىدۇ، ھەتتا روھىي مەجرۇھقا ئايلىنىپ قالىدۇ.

شۇڭلاشقا، خامۇشلۇق كېسەللىكىگە نىسبەتەن، بىر تەرەپتىن، «بالدۇر ئالدىنى ئېلىش، بالدۇر داۋالىنىش» نى تەشەببۇس قىلىش، پىسخىكا جەھەتتىن مەسىلە بايقالسا، جىددىيلەشمەي، خىجىل بولۇپ ئاغرىقنى يوشۇرماي، ۋاقتىدا ئۈنۈملۈك داۋالانسا پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدىغانلىقىغا ئىشىنىش كېرەك. يەنە بىر تەرەپتىن، ئەڭ مۇھىمى جەمئىيەتنىڭ پىسخىكىدىن مەسلىھەت بېرىش ئىقتىدارى ھەم تورىنى كۈچەيتىش لازىم.

2. ساغلام پسخىكا ۋە ئاكتىپ روھىي ھالەت ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇھىم كاپالىتى

بەختسىزلىكتىن بولغان بەدەن مەجرۇھلۇقى قەيسەر بىر ئادەمنىڭ جەسۇر كۈرەش ئىرادىسىنى نابۇت قىلىۋېتەلمەيدۇ، شۇنداقلا يەنە ئۇنىڭ تۇرمۇشقا بولغان ئۈمىد ئۇچقۇنلىرىنى ھەرگىزمۇ ئۆچۈرۈۋېتەلمەيدۇ، لېكىن پسخىكا جەھەتتىكى مەجرۇھلۇق كىشىلەرنى ئوڭايلا ئۈمىدسىزلىك ۋە ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

ئۈمىدۋار روھىي كەيپىيات، ئاكتىپ پسخىك ھالەت بىزنىڭ تۇرمۇشتىكى نۇرغۇن جەبىر- جاپالارنى يېڭىشىمىزگە تۈرتكە بولۇپلا قالماي، يەنە بىزنىڭ كېسەللىك ئۈستىدىن غالىب كېلىش ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىمىز ئۈچۈن بەكمۇ پايدىلىق.

ساغلام پسخىكا ئارقىلىق ساغلام تۇرمۇش يارىتايلى

بىر ئادەمنىڭ پسخىك ۋە روھىي ھالىتىنىڭ قانداق بولۇشىنىڭ شۇ ئادەمنىڭ ياشاش ھالىتىگە بولغان تەسىرى ناھايىتى زور بولىدۇ، بۇ مەنىدىن ئېيتقاندا، پسخىك ساغلاملىق سەۋىيەسىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەن بولۇشى شۇ ئادەمنىڭ ياشاش سۈپىتىنى بەلگىلەيدۇ.

رېئال تۇرمۇشتا بىزدە دائىم مۇنداق تەسىرات بولىدۇ: بەزىلەر تۇرمۇشتا مەيلى قانداق ئىش يۈز بېرىشتىن قەتئىينەزەر، ئۇ ئىشقا ئېغىر - بېسىقلىق بىلەن مۇئامىلە قىلىپ، ئۇنى ئاقىلانىلىك بىلەن بىر تەرەپ قىلىپ، مەڭگۈ بىر خىل يۇقىرى

ئۆرلەيدىغان ئاكتىپ تۇرمۇش پوزىتسىيەسىنى قوللىنىدۇ. ئۇلار يامان ئىشنى تىرىشىپ ياخشى ئىشقا ئايلاندۇرۇشقا، مەغلۇپ بولغاندا غەلىبە قىلىشنىڭ ئېھتىماللىقى بارلىقىنى كۆرۈشكە ماھىر كېلىدۇ، ئۇلار تۇرمۇشتا ئەقىللىقلەر ۋە كۈچلۈكلەر ھېسابلىنىدۇ. ئەكسىچە، بەزىلەر تۇرمۇشتا كۈن بويى غەم - ئەندىشىگە پېتىپ يۈرىدۇ، قىيىنچىلىق ۋە ئەگرى - توقايلىقلار ئالدىدا ئاجىزلىق قىلىپ، يامان ئىشنى تېخىمۇ بەك يامانلاشتۇرۇپ، نەس باسقان ئىشنى تېخىمۇ نەس باستۇرۇپ، «دىققەتسىزلىكتىن قاچا چېقىلىپ كەتسە، ئۇلار پۈتۈن تاماق ئۈستىلىنى ئۆرۈۋېتىدۇ».

شۇڭا، پسىخىكا جەھەتتىن تەربىيەلىنىش، ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنى تەڭشەشنى ئۆگىنىۋېلىش ھەقىقەتەنمۇ ئىنسان ھاياتىدىكى زور بىر بىلىم بولۇپ، ھايات ماھىيىتىنىڭ كاپالىتى ھېسابلىنىدۇ.

ئادەمنىڭ ئەڭ زور كۈچى ئۆزىدىن كېلىدىغان بولۇپ، ساغلام پسىخىكا ئادەم ھاياتىدىكى يېڭىلمەس قورالدۇر. ئۇنداق بولسا، ساغلام پسىخىكا دېگەن نېمە؟ بۇ مۇتەخەسسىسلەر ئۈزلۈكسىز چوڭقۇر تەتقىق قىلىۋاتقان مەسىلىلەرنىڭ بىرى. بىر قەدەر نوپۇزلۇق قاراش ئامېرىكىلىق پسىخولوگ A. Maslow قاتارلىقلار ئوتتۇرىغا قويغان پسىخىك جەھەتتىكى ساغلاملىقنىڭ تۆۋەندىكى 10 تۈرلۈك ئۆلچىمىدىن ئىبارەت: ① تولۇق بىخەتەرلىك سېزىمى بولۇش؛ ② ئۆزىنى تولۇق چۈشىنىش ھەمدە ئۆزىنىڭ ئىقتىدارىنى مۇۋاپىق مۆلچەرلىيەلەيدىغان بولۇش؛ ③ تۇرمۇش نىشانى ۋە غايىسى ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولۇش؛ ④ رېئال مۇھىت بىلەن يېقىنلىقنى ساقلاش؛ ⑤ ئىناقلىقنى ساقلىيالايدىغان بولۇش؛ ⑥ تەجرىبە - ساۋاقلاردىن ئۆگىنىش ئىقتىدارىغا ئىگە بولۇش؛ ⑦ كىشىلەر ئارا مۇناسىۋەتنى ياخشى ساقلىيالايدىغان بولۇش؛ ⑧ روھىي كەيپىياتى

مۇۋاپىق بولۇش ۋە ئاچچىقنى كونترول قىلالايدىغان بولۇش؛ ⑨ كوللېكتىپنىڭ ئىرادىسىگە خىلاپلىق قىلماسلىق شەرتى ئاستىدا ئۆزىنىڭ خاسلىقىنى مۇۋاپىق جارى قىلدۇرۇش؛ ⑩ ئىجتىمائىي ئەخلاق ئۆلچىمىگە خىلاپلىق قىلماسلىق شەرتى ئاستىدا ئۆزىنىڭ ئاساسلىق ئېھتىياجىنى مۇۋاپىق قاندۇرالايدىغان بولۇش.

ئىجتىمائىي مەدەنىيەت ئارقا كۆرۈنۈشى پەرقى بولغانلىقتىن، ھەرقايسى ئەل ئالىملىرى يەنە ئۆزلىرىنىڭ كۆز قاراشلىرىنى ئوتتۇرىغا قويدى. مەملىكىتىمىز ئالىملىرىمۇ تۆۋەندىكى بەش جەھەتتىكى كۆز قارىشىنى ئوتتۇرىغا قويدى:

(1) ئەقلىي ئىقتىدارى نورمال بولۇش يەنى كۆزىتىش ئىقتىدارى، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى، تەسەۋۋۇر ئىقتىدارى، تەپەككۇر ئىقتىدارى ۋە مەشغۇلات قىلىش ئىقتىدارى نورمال بولغان بولۇشى لازىم. ئەقىل بۆلۈنمىسى (QI) كۆپىنچىلىرىنىڭ 85 ـ 115 ئارىلىقىدا بولۇشى، تۇرمۇشقا ماسلىشالايدىغان بولۇشى، ئەتراپتىكى مۇھىت بىلەن تەڭپۇڭلۇقنى ساقلىيالايدىغان بولۇشى لازىم.

(2) ئۆزىگە بەرگەن باھاسى توغرا بولۇش ئۆزىنى قوبۇل قىلالىشى، ئۆزىگە بەرگەن باھاسى ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولۇشى، غۇرۇرى ۋە ئۆزىگە ئىشەنچى بولۇشى، ئۆزىنى ھۆرمەت قىلىشى ۋە ئاسرىشى، ھاكاۋۇرلۇق قىلماسلىقى، ئۆزىگە ھەددىدىن ئارتۇق تەلەپ قويماسلىقى، ئۆزىنىڭكىنىلا راست دەپ تۇرۇۋالماسلىقى، ئۆزىگە ئىشىنىشى ۋە شۇنىڭ بىلەن بىرگە باشقىلاردىن ئۆگىنەلەيدىغان بولۇشى، مۇۋەپپەقىيەت قازانغاندا ئۆزىنى بىلمەي قالماسلىقى ۋە كۆرەڭلەپ كەتمەسلىكى، ئۆزىنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازانالىغىغا توغرا باھا بېرىشى ۋە ئۆزىگە توغرا قارىشى لازىم.

(3) باشقىلار بىلەن بولغان مۇناسىۋەتنى ماسلاشتۇرالايدىغان

بولۇش باشقىلار بىلەن دوست ئۆتەلەيدىغان بولۇش، باشقىلار بىلەن خۇشال - خۇرام ئالاقىلىشەلەيدىغان بولۇش، باشقىلار بىلەن ھەمكارلىشىشقا ماھىر بولۇش، كوللېكتىپ ئارىسىدا توغرا تۇرمۇش كەچۈرەلەيدىغان بولۇش، باشقىلارنى چۈشىنەلەيدىغان، باشقىلارغا ھېسداشلىق قىلالايدىغان ۋە باشقىلارنى ھۆرمەت قىلىدىغان بولۇشى لازىم. باشقىلار تەرىپىدىن ئوڭاي قوبۇل قىلىنىدىغان بولۇش، باشقىلارنىڭ ئىشىنى يىپىدىن يىڭنىسىگىچە زىغىرلاپ كەتمەسلىك، باشقىلاردىن گۇمانلانماسلىق ۋە قىزغانماسلىق، باشقىلاردا چىقىشقىلى بولمايدىغان ئادەمكەن، دېگەن تەسىرات بېرىپ قويماسلىق لازىم. باشقىلارنى ئېتىراپ قىلىشقا ماھىر بولۇش، باشقىلارنىڭ ئۆزىدىن ئېشىپ كېتىشىدىن ئەنسىرىمەسلىك، باشقىلارنىڭ مۇۋەپپەقىيەت تەجرىبىلىرىنى ئۆگىنىشكە ماھىر بولۇش لازىم.

(4) مەلۇم بېسىمغا بەرداشلىق بېرەلەيدىغان بولۇش مەغلۇبىيەت ۋە ئەگرى - توقايلىقلارغا توغرا مۇئامىلە قىلىش، ئوڭۇشسىزلىق ۋە ۋاقىتلىق ئادىل مۇئامىلە قىلىنماسلىقنى قوبۇل قىلالىشى ھەم ئۆزىنى كونترول قىلالىشى بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنى مۇۋاپىق تەڭشەشكە ماھىر بولۇشى لازىم. ئەھۋاللارنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئېغىر - بېسىقلىق بىلەن مۇئامىلە قىلالايدىغان بولۇش، ئاچ كۆزلۈك قىلماسلىق، كۆڭلى - كۆكسى كەڭ بولۇش، ئۆزىنى چوڭمۇ تۇتماسلىق ۋە پەسمۇ كۆرمەسلىك، كىشىلىك ھاياتنىڭ ھالقىلىق پەيتلىرىدە ئۆزىنى تۇتۇۋېلىش لازىم.

(5) مەلۇم دەرىجىدە جانلىقلىققا ئىگە بولۇش ئادەمنىڭ مىجەزى مۇكەممەللىككە ئىگە بولۇش بىلەن بىرگە، يەنە ئېلاستىكىلىققا ۋە ئىناقلىققا ئىگە بولۇشى كېرەك. جاھىل ۋە قاتمال بولماسلىق، قانائەتچان بولۇش، مۇھىتنىڭ ئۆزگىرىشىگە ماسلىشالايدىغان بولۇش لازىم.

تۇرمۇشنىڭ مەزمۇنى مول بولىدۇ. گەرچە ھەربىر ئادەمنىڭ ئوخشاش بولمىغان ھاياتلىق سەرگۈزەشتىلىرى بولسىمۇ، لېكىن ئۇلارنىڭ قايغۇ، خۇشاللىق، ئايرىلىش، جەم بولۇشلىرى ھەمدە تۇرمۇشنىڭ ئاچچىق - چۈچۈكلىرى، جاپالىرى ۋە ھوزۇر-ھالاۋەتلىرى ئوخشاش بولىدۇ. مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، پىسخىكىلىق ھالەت ئوخشاش بولمىغانلىقتىن، ھەربىر ئادەمنىڭ كىشىلىك ھاياتتىكى ئوخشاش ئەھۋالغا تۇتقان مۇئامىلىسى ئوخشاش بولمايدۇ، روھىي ھالىتىمۇ پەرقلىق بولىدۇ.

كىشىلىك ھاياتتىكى ئەگرى - توقايلىقلارغا ئاكتىپلىق بىلەن مۇئامىلە قىلغىنىمىزدا، يىقىلغان جايدىن قانداق قىلىپ دەس تۇرۇشنى ئويلايمىز، بۇ چاغدا بېشىمىزنى ئېگىز كۆتۈرۈپ يىراققا نەزەر سالساق يورۇقلۇقنى بايقايمىز. كۆتۈرەڭگۈ، يۇقىرى ئۆرلەيدىغان ساغلام كەيپىياتىمىزنى ساقلىيالىساق، روھىمىز جۇشقۇن بولىدۇ. ئەگەر بىز مەغلۇبىيەتكە پاسسىپ پوزىتسىيە بىلەن مۇئامىلە قىلساق، ئەتراپ ۋە كەلگۈسى قاپقارا بىلىنىدۇ-دە، قىلچىمۇ ئۈمىد بولمايدۇ، روھىي كەيپىياتىمىزمۇ چۈشكۈن بولىدۇ. مۇشۇ مەنىدىن ئېيتقاندا، رېئال تۇرمۇشتا ھەرخىل كەيپىياتنى ئۆزىمىز پەيدا قىلىمىز.

باشقىچە ئېيتقاندا، بىز ھەربىرىمىز ئۆز روھىي ھالىتىمىزنىڭ خوجايىنى. ئۆزىمىزنىڭ روھىي ھالىتىنى ئۆزىمىز تاللايمىز. بىز بەلكىم سەرگۈزەشتىمىز ۋە مۇھىتىمىزنى تاللىيالماسلىقىمىز مۇمكىن، لېكىن روھىي ھالەت ۋە كەيپىياتىمىزنى مۇتلەق تاللىيالايمىز. «تەلەي مىجەزدىن كېلىدۇ» دېگەننىڭ ئۆزى مانا شۇ.

بىز كىشىلىك ھاياتتا خۇشال - خۇراملىقنى تاللىساق بولىدۇ. تۇرمۇشىڭىزنىڭ خوجايىنى ئۆزىڭىز، تۇرمۇشىڭىزغا ئۆزىڭىز رەڭ بېرىسىز، تۇرمۇشىڭىزنىڭ ھەر خىللىقىنى ئۆزىڭىز ئىگىلەيسىز، تۇرمۇشىڭىزنىڭ سۈپىتىنى ئۆزىڭىز ئۆستۈرىسىز.

ئەگەر تۇرمۇشقا ئۇمىدۋارلىق بىلەن مۇئامىلە قىلسىڭىز، تۇرمۇشىڭىز پارلاق نۇرغا چۆمىدۇ.

بىز مەغلۇبىيەتكە نىسبەتەن قەيسەرلىكنى تاللىساق بولىدۇ. ئادەم كىشىلىك ھاياتتا سەۋەنلىك ۋە مەغلۇبىيەتتىن خالىي بولالمايدۇ. كىشىلىك ھاياتتىكى ئەگرى - توقايلىقلارغا ئۇمىدسىزلىك بىلەن مۇئامىلە قىلىپ، يىقىلغان يېرىڭىزدىن تۇرالمىسىڭىز، كىشىلىك ھاياتنىڭ پاتقىقىغا پېتىپ قېلىپ چىقالمايسىز. ئەگەر سىز ھەممىگە ئۇمىدۋارلىق ۋە ئاقىلانىلىك بىلەن مۇئامىلە قىلسىڭىز، مەسىلىلەرنى سالماقلىق بىلەن تەھلىل قىلىپ، تەجرىبە - ساۋاقلارنى ئەستايىدىل يەكۈنلىسىڭىز ۋە پۇختا مەسلىھەت بىلەن ئىش كۆرسىڭىز، ئوڭۇشسىزلىقنى ئۆزگەرتەلەيسىز.

بىز ئاپەتكە ئۇچرىغاندا ئاقىلانىلىكنى تاللىساق بولىدۇ. ئادەم كىشىلىك ھاياتنىڭ ئۇزاق مەنزىللىرىدە ھەرخىل ئاپەتلەرگە ئۇچراپ، ئۆز قايغۇسىنى باسالماي قېلىشى، غەم - قايغۇدىن قۇتۇلۇشقا ئامال قىلالماي قېلىشى، ھەتتا ياشاش ئۇمىدىنى ئۇزۇشنى ئويلاپ قېلىشىمۇ مۇمكىن، لېكىن ئىش بىز ساقلانغىلى بولمايدىغان ھالەتتە يۈز بەرگەن ئەھۋالدا، رېئاللىققا يۈزلىنىپ، زىياننى ئازايتىپ، ئاقىلانىلىك بىلەن غەم - قايغۇدىن قۇتۇلۇپ، يېڭى تۇرمۇشنى باشلىشىمىز كېرەك.

بىز ئادىل بولمىغان مۇئامىلىگە يولۇققاندا، ئۇمىدۋارلىقنى تاللىساق بولىدۇ. تۇرمۇش مول مەزمۇنلۇق، شۇنداقلا مۇرەككەپ بولىدۇ، بىزنىڭ بەزىدە تۇرمۇش تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنىشىمىز تەسكە توختايدۇ، باشقىلارنىڭ چۈشىنىشىگە ئېرىشىشىمۇ تەسكە توختايدۇ، ھەتتا باشقىلار ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سىزگە تۆھمەت چاپلىسا، زىيانكەشلىك قىلسا، سىز بەلكى ئۇۋاللىق ھېس قىلىشىڭىز، يامان ئىجتىمائىي ئادەتلەرگە نەپرەتلىنىشىڭىز، ئۆزىڭىزنى ھېچكىم ياردەم قىلمايدىغان

يەككە - يېگانە ھېس قىلىشىڭىزمۇ مۇمكىن، لېكىن بۇنىڭلىق بىلەن ھەرگىز ئۆزىڭىزنى يوقىتىپ قويماڭ، ئۇنداق قىلمىساڭىز، باشقىلارنىڭ ئەدىپىنى بېرىدىغانلارنىڭ «ئۇرۇش مېۋەسى»نى كۆپەيتىۋەتكەن بولىسىز، دوستلار ۋە تۇغقانلارنىڭ ئەندىشىسىنىمۇ ئاشۇرۇۋېتىسىز. ئۇمىدۋارلىق پوزىتسىيەسى بىلەن ئالدىڭىزغا قارىشىڭىز كېرەك، جەمئىيەت ھامان ئالغا قاراپ راۋاجلىنىدۇ، ھەقىقەت ھامان رەزىللىك ئۈستىدىن غالىب كېلىدۇ، باشقىلارنىڭ ئەدىپىنى بېرىدىغانلار ھامان ئۆزىنىڭ ئەدەپىنى يەيدۇ. مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، سىزنىڭ ئەدىپىڭىزنى بەرگەنلەر سىزنى تۇرمۇشنى تېخىمۇ چوڭقۇر ۋە دىيالېكتىكىلىق ھالەتتە چۈشىنىۋېلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىپ، ئىرادىڭىزنى تاۋلىغاچقا، ئۇلارغا رەھمەت ئېيتسىڭىز بولىدۇ. تۇرمۇشنى سوغۇق قانلىق بىلەن تەھلىل قىلسىڭىز، ئۇنىڭدا نۇرغۇنلىغان گۈزەل نەرسىلەرنىڭ بارلىقىنى، سەمىمىي دوستلۇق ۋە مۇھەببەت بارلىقىنى ھېس قىلىسىز، سىز يەنە تۇرمۇشنىڭ پارلاق نۇرى ئاستىدا گۈزەل تۇرمۇشنى ئۆزلۈكسىز يارىتىدىغانلىقىڭىزنى ئېيتىسىز.

ماسلىشالىغانلار ساقلىنىپ قالىدۇ. بۇ بارلىق ھاياتلىقلار بىلەن تەبىئەت دۇنياسى مۇناسىۋىتىنىڭ مېغىزلىق يەكۈنى بولۇپ، ساغلام روھىي كەيپىيات، ئاكتىپ كىشىلىك ھايات پوزىتسىيەسى بىزنىڭ جەمئىيەتكە ماسلىشىش، ساغلاملىقنى ساقلىشىمىزنىڭ ئەڭ مۇھىم شەرتلىرى ھېسابلىنىدۇ.

ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، بىزنىڭ ساغلام پسىخىك ھالەتنى تاللاشقا تامامەن ئىمكانىيىتىمىز، ئىقتىدارىمىز ۋە ھوقۇقىمىز بار. شۇنى باشتىن - ئاخىر ئۇنتۇماسلىقىمىز لازىمكى، بىزنىڭ مەڭگۈلۈك بايلىقىمىز ۋە كىشىلىك ھاياتتىكى غالىب كېلىش قورالىمىز «ئاكتىپ پسىخىك ھالەت» بولۇپ، بۇ يەنە ساغلام ياشاپ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ ئاساسى ھېسابلىنىدۇ.

ئاكتىپ پىسخىك ھالەتنى يېتىشتۈرۈپ، ساغلام كەيپىياتنى ساقلايلى

كىشىلىك ھاياتتىكى سىزگە ھەقىقىي تەئەللۇق بولغان ئەڭ مۇھىم گۆھەر ئاكتىپ پىسخىك ھالەتتىن ئىبارەت.

چۈنكى ئاكتىپ كىشىلىك ھايات پوزىتسىيەسى سىزنى بىرخىل ساغلام كەيپىياتنى ساقلاش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ، يەنە سىزنى بەختكە، ساغلاملىققا ئېرىشتۈرۈپ، قىيىنچىلىققا يولۇققاندا ئۇنى يېڭىپ، قىيىن ئەھۋالدىن تېزرەك قۇتۇلۇش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ، شۇنداقلا ئادەمگە ئۈمىد ئاتا قىلىدۇ. ئەپسۇسكى، بەزى ئادەملەر بۇ گۆھەرنى كۆپ چاغلاردا ئۇنتۇپ قېلىپ، ئۇنىڭ ئەكسىچە بولغان پاسسىپ پىسخىك ھالەتنى قوللىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ ھاياتى قىيىنچىلىق ۋە بەختسىزلىك ئىچىدە ئۆتىدۇ. بۇ مەنىدىن ئېيتقاندا، پىسخىك ھالەت سىزنىڭ تەقدىرىڭىزنى بەلگىلەيدۇ.

بەزىلەر خاتىرجەمسىزلىك ھازىرقى زامان كىشىلىرى ئارىسىدا تارقالغان بىرخىل كېسەللىك دېيىشىدۇ. غەم ـ ئەندىشە كىشىنىڭ ئىرادىسىنى گۇمران قىلىدىغان باش دۈشمەن. بەك غەم ـ ئەندىشە قىلىش ئىنسانلارنىڭ بارلىق كېسەللىكلىرى ئارىسىدا بۇزغۇنچىلىق خاراكتېرى ئەڭ كۈچلۈك، ھەرگىزمۇ سەل قارىغىلى بولمايدىغان ئادەت. ناچار كەيپىيات تېرە ياللۇغى، بەل ئاغرىقى، مۇسكۇللارنىڭ سىرقىراپ ئاغرىشى، زىققە كېسەللىكى، يۆتەل، يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ تېزلاپ كېتىشى، تاجىسىمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسەللىكى، يۇقىرى قان بېسىمى، تۆۋەن قان بېسىمى، باشنىڭ بىر تەرىپى ئاغرىش، ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، نېرۋا خاراكتېرلىك ئىشتىھاسىزلىق، قۇسۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ،

يەنە سۇيدۇك ئاجرىتىش ـ كۆپىيىش سىستېمىسى، ئىچكى ئاجراتما سىستېمىسى، قۇلاق، بۇرۇن، يۇتقۇنچاق، كۆز، ئېغىز بوشلۇقى قاتارلىق جايلاردىكى كېسەللىكلەرنىمۇ پەيدا قىلىدۇ. ئېغىر بولغاندا راك كېسەللىكىنىمۇ پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، بىز غەم ـ ئەندىشىگە پاتقاندا، ئىدىيەمىز ئازابقا تولۇپلا قالماي، پۈتۈن بەدىنىمىز ئازابقا تولىدۇ، دەيمىز.

شۇنىمۇ تونۇپ يېتىشىمىز كېرەككى، خۇشال ـ خۇرام كەيپىيات بىزنىڭ كەلگۈسىگە بولغان ئىشەنچىمىزنى ئاشۇرۇپلا قالماي، بىزنى تۇرمۇشتا ئۇچرىغان ھەرخىل بېسىملارغا بەرداشلىق بېرىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ، شۇنداقلا يەنە بىز گىرىپتار بولغان نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

گەرچە تۇرمۇش سەرگۈزەشتىلىرى بىزنىڭ خۇشال ـ خۇرام بولۇش ـ بولماسلىقىمىزنى بەلگىلىيەلمىسىمۇ، لېكىن بىزنىڭ مۇھىتقا بولغان تونۇشىمىز ۋە پوزىتسىيەمىز بىزنىڭ روھىي كەيپىياتىمىزنى پۈتۈنلەي بەلگىلەيدۇ.

بىز خۇشال ـ خۇراملىقنى تاللىشىمىز، خۇشال ـ خۇراملىقنى يارىتىشىمىز، خۇشال ـ خۇرام بولۇشنى ئۆگىنىۋېلىشىمىز لازىم.

3. پسىخىك ھالەتنى تەڭشەشنى ئۆگىنىۋېلىپ، پسىخىك ساغلاملىقنى ساقلايلى

پسىخىك ھالەت بىرخىل قىممەت قارىشى، كىشىلىك ھايات قارىشى، ئۇ بىرخىل ئۆزىنى تونۇش، ھاياتقا بولغان بىرخىل ئىشەنچ، كىشىلىك ھاياتتىكى بىرخىل ئەپچىل چارە ۋە ماھارەت.

پسىخولوگىيە ئالىملىرى ئىدىيە ۋە كەيپىيات قەلبىنى

قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان دورا دېگەنىكەن. ئۆز كەيپىياتىنى تەڭشەپ تۇرغاندا، ئۇ خۇشاللىق ئەكېلىپلا قالماي، ئۇ يەنە ساغلاملىق ئەكېلىدۇ. ئەكسىچە، ئەگەر سىز دائىم غەم ـ ئەندىشە ۋە ئىچ پۇشۇقىدا يۈرسىڭىز، ئۇ سىزگە خاپىلىق ئەكېلىپلا قالماي، يەنە سىزگە ھەرخىل كېسەللىكلەرنى ئەكېلىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن، سىز ئۆزىڭىزنىڭ ئەڭ سادىق دوستى، شۇنداقلا ئۆزىڭىزنىڭ ئەڭ يامان دوستى ھېسابلىنىسىز. بەزىلەر بەزى چاغلاردا يېڭىش ئەڭ قىيىنغا توختايدىغىنى دەل ئۆزى بولۇپ قالىدىغانلىقىنى بەلكى ھېس قىلماسلىقى مۇمكىن.

روھىي بېسىمنى تۈگىتىپ، ساغلام كەيپىيات يېتىلدۈرەيلى

كىشىلەر ئىش قىلىشنى بىلگەندىن باشلاپ، پىسخىك بېسىمmu ئۇنىڭغا ئەگىشىپ پەيدا بولۇشقا باشلايدۇ، شۇنداقلا ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، كىشىلەرگە چۈشىدىغان بېسىم بارغانسېرى زورىيىدۇ. ياخشى بالا بولۇش، ياخشى ئوقۇغۇچى بولۇش، ياخشى خىزمەت تېپىش، ياخشى ئائىلە قۇرۇش، ئۆزىنىڭ كەسپىي خىزمىتى بولۇش، ئۆز بايلىقىنى يارىتىش... ئۈچۈن، كىشىلەر ئەتراپىدىكى مۇھىت ۋە جامائەت پىكرى، ھەتتا ئۆز پىسخىكىسى ۋە كەيپىياتىنى ئاسراش ھەم ئۇنىڭغا كۆڭۈل بۆلۈشنى ئۇنتۇپ قالىدۇ.

ئەمەلىيەتتە ھازىر نۇرغۇن كىشىلەر كۆپ چاغلاردا بىر خىل روھىي بېسىم ئاستىدا ياشىماقتا. بۇ خىل بېسىم ئۇلارنىڭ بەدىنىدىكى بۆرەك ئۈستى بېزى ھورمونى (ئادرېنالىن)نى ئاجرىتىپ چىقىرىشنى تېزلىتىۋەتكەچكە، يۈرەك سېلىش تېزلاپ كېتىدۇ، مۇسكۇللار قىسقىرايدۇ. شۇنداقلا كۈن بويى بىر خىل جىددىي ھالەتتە تۇرىدۇ، يەنە نېرۋىلارمۇ جىددىي ھالەتتە تۇر-

غاچقا، كۆن بويى ھارغىنلىق ھېس قىلىدۇ. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تونۇشتۇرۇشىچە، ئۇزاق ۋاقىت بىر خىل پىسخىك بېسىم ئاستىدا تۇرغان ئادەم مەيلى ئائىلىدە بولسۇن ياكى مەلۇم بىر خىل تەنتەربىيە ھەرىكىتىگە قاتنىشىۋاتقان، خىزمەت قىلىۋاتقان، ماشىنا ھەيدەۋاتقاندا بولسۇن، ئۇلارنىڭ كۈتۈلمىگەن زەخمىگە ئۇچراش نىسبىتى ئادەتتىكى ئادەملەردىن يۇقىرى بولىدىكەن، بەدەندىكى يارىسىنىڭ ئېغىرلىشىشىمۇ ئادەتتىكى ئادەملەردىن خېلى بەك تېز بولىدىكەن.

زامانىۋى تۇرمۇش مۇھىتىدا ئۆزىدىكى «بېسىمنى يەڭگىللىتىش»نى ئۆگىنىۋېلىش زۆرۈر. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن نۇرغۇن ياشانغانلار بىزنى «بېسىمنى يەڭگىللىتىش»نىڭ نۇرغۇن ئۇسۇللىرى بىلەن تەمىنلىدى ۋە كەيپىياتنى تەڭشەش ئۇسۇللىرىنى ئۆگەتتى، ئۇلارنى يىغىنچاقلىغاندا تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

(1) بىر ئاز كىتاب ئوقۇش ئۆزىنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن پىسخولوگىيەگە ئائىت كىتابلاردىن بىر ئاز ئوقۇسا، ئىچ پۇشۇقىنى قانداق تۈگىتىش، ئەگرى - توقايلىقلاردىن قانداق ئۆتۈش، ئۆز كەيپىياتىنى قانداق تەڭشەشكە دائىر ساۋاتلاردىن خەۋەردار بولغىلى بولىدۇ. سىز پەقەت كۆڭۈل قويۇپ ئوقۇسىڭىزلا، ئوقۇغانسېرى قىزىقىسىز، شۇنداقلا ئۇنىڭ ئۈنۈممۇ ياخشى بولىدۇ.

(2) تۇرمۇشتا ئاددىي - ساددىراق بولۇش «ئاددىي دېگەنلىك خۇشال - خۇراملىق دېگەنلىك»، «ئاددىي دېگەنلىك ھۇزۇرلىنىش دېگەنلىك». زامانىۋىلىققا ئەگىشىپ تۇرمۇشىمىزغا مۇرەككەپ نەرسىلەرنىڭ بىزنى چىرمىۋېلىشىدىن ساقلىنىشىمىز، ئاددىي تۇرمۇشنىڭ راھىتىدىن ئىمكانقەدەر ھۇزۇرلىنىشىمىز كېرەك.

(3) ھېكمەتلىك سۆزدىن بىرنەچچىنى ئېسىدە ساقلاش كىشىلەر تۇرمۇش جەريانىدا يەكۈنلىگەن ھۇزۇر - ھالاۋەت ۋە خۇشال - خۇراملىق ھەققىدىكى پەلسەپىۋى قائىدىلەردىن ئەس-

تايىدىل پايدىلىنىش لازىم. مەسىلەن، خۇشاللىقتا شوكىرى ـ قانائەت قىلىش، باشقىلارغا ياردەم بېرىشنى خۇشاللىق دەپ بىلىش، جاپا ـ مۇشەققەتتىنمۇ خۇشاللىق تېپىش، ئويۇن ـ تاماشىدىن خۇشاللىق ئىزدەش.

(4) ئۆز خىزمىتىدىن «ئايرىلىپ» بېقىش ۋاقىت چىقىرىپ خىزمەت جەريانىدا قاتتىق شالمىغان پائالىيەتلەرگە قاتنىشىش ۋە ئۇنى ئىگىلەش، پائالىيەت جەريانىدا ئۆزىنى ئەركىن قويۇۋېتىش لازىم. سىز ئۆز خىزمەت ئورنىڭىزدا مەيلى قانداق «مۇھىم» ئادەم بولۇشىڭىزدىن قەتئىينەزەر، كىمىرىڭىزنى تاشلاپ، تۇرمۇشقا چۆكۈپ، ئادەتتىكى ئاددىي بىر ئادەمنىڭ ھېسسىياتى بويىچە تۇرمۇشنىڭ لەززىتىدىن ھوزۇرلىنىڭ.

(5) مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش ئۆزىڭىز يەكۈنلەپ بېكىتكەن، ئۆزىڭىزگە مۇۋاپىق كېلىدىغان بىر يۈرۈش ساغلاملىقنى ساقلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىڭ ۋە ئۇنى ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرۇڭ.

(6) دوستلۇق كەيپىياتىنى بەرپا قىلىش خىزمەتداشلىرىڭىز، قوشنىلىرىڭىز ۋە تۇغقانلىرىڭىز بىلەن ئېجىل ـ ئىناق ئۆتۈڭ. ئائىلىدە دوستلۇق كەيپىياتىنى يارىتىشقا ماھىر بولۇپ، خىزمەتتىكى كەيپىياتىڭىزنى ھەرگىزمۇ ئائىلىگە ئەكەلمەڭ. باشقىلارغا كۆپىرەك كۆڭۈل بۆلۈڭ، كۆپرەك دوست تۇتۇڭ. ساغلاملىققا پايدىسى بولسۇن ئۈچۈن، دوستلىرىڭىز بىلەن كۆپرەك سىردىشىڭ، ئۇلارغا سەمىمىي مۇئامىلە قىلىڭ، ھۇزۇر ـ ھالاۋەتتىن تەڭ بەھرىمەن بولۇڭ، قايغۇ ـ ئەلەملىرىگە يار ـ يۆلەك بولۇڭ، تۇغقانلار ۋە دوستلارغا ئۆزىڭىزنىڭ جەبىر ـ جاپا ۋە غەم ـ ئەندىشىڭىزنى مۇۋاپىق ئېيتىپ ئىچىڭىزنى بوشىتىۋېلىشقا ئادەتلىنىڭ.

(7) كەڭ قورساق بولۇشنى ئۆگىنىۋېلىش كەڭ قورساقلىق بىرخىل گۈزەل ئەخلاق، ئۇ يەنە ئاقىلانىلىك بىلەن ياشاشنىڭ پىرىنسىپى، شۇنداقلا ئادەم بىلەن ئادەمنىڭ مۇناسىۋىتىنى

تەڭشىگۈچى «سىلىقلاش مېيى».

(8) ئىشتىن سىرتقى قىزىقىشنى يېتىشتۈرۈش ھۆسنخەت يې-زىش، رەسىم سىزىش، ناخشا ئېيتىش، تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىقلار كەيپىياتنى تەڭشەشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بەزىلەر تەتقىقاتىدا ئادەم خەت يازغان، رەسىم سىزغان چاغلىرىدا يۈرەك رىتىملىق سوققانلىقىنى، چوڭقۇر ۋە ئۇزۇن نەپەس ئالغانلىقىنى، تەپەككۇرى ۋە ئىجادچانلىقىنى كۈ-چەيتىدىغان مېڭە ئېلېكتىر دولقۇنلىرىنىڭ پەيدا بولغانلىقىنى بايقىغان. مەشھۇر خەتتات چى گۇڭ ئەپەندى: «خەتتاتلىق ۋە رەسساملىقنىڭ ئادەمگە پايدىسى بار، ئۇ ئادەمنىڭ كۆڭلىنى ئې-چىپ، غەم ـ ئەندىشىدىن خالاس قىلىدۇ» دېگەنىكەن. دەل مۇ-شۇنداق بولغاچقا، خەتتات ۋە رەسساملارنىڭ ئارىسىدا ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەنلەر كۆپ بولىدىكەن.

(9) ئۆزىنى بوش قويۇۋېتىدىغان تېخنىكىنى ئۆگىنىۋېلىش ھەر كۈنى 20 ~ 30 مىنۇت ۋاقىت چىقىرىپ، ئەدىيەدىكى بارلىق قالايمىقان ئويلارنى چىقىرىپ تاشلاش ياكى كارىۋاتتا ئوڭدىسىغا يېتىش ياكى «سالاپەتلىك ئولتۇرۇش» ئارقىلىق ئۆ-زىنىڭ نەپەسلىنىشىنى جىمجىت ھالەتتە ھېس قىلىش، پۈتۈن بەدەن، يەنى تېرە، سۆڭەك، مۇسكۇل ۋە ئىچكى ئورگانىزملارنىڭ بوشاشقانلىقىنى ھېس قىلىش، يەنە ئىسسىق سۇغا چىلىنىپ يۇيۇنسىمۇ بولىدۇ ياكى ئىسسىق سۇنى دۈمبىدىن ئېقىتىپ يۇ-يۇنۇپ، دۈمبە ئومۇرتقىسىدىن ئىسسىق سۇنىڭ ئېقىپ چۈ-شۈۋاتقانلىقىنى ھېس قىلسىمۇ بولىدۇ. يەنە قىزىقچىلىق قى-لىش قىلىپ پسخىكىسىدىكى ئوڭۇشسىزلىق ھېسسىياتلىرىنى ۋە كۆڭلىدىكى بېسىمنى يېنىكلىتىش ئارقىلىق بوشاش ۋە ئۆ-زىنى ئاسراش مەقسىتىگە يەتسىمۇ بولىدۇ.

(10) تەبىئىي مەنزىرىلىك جايلارغا بېرىش تاغ سۇلىرى بار جايلارغا، پايانسىز ئوتلاقلارغا بارسىڭىز، قۇياشنىڭ كۆتۈرۈ-

لۇۋاتقانلىقى ۋە پېتىۋاتقانلىقىنى كۆرسىتىڭىز، بىپايان ئورمانلىقلاردىكى قۇشلارنىڭ سايرىغانلىقىنى ئاڭلىسىڭىز، كۆز يەتمەس دېڭىزلارنى ساياھەت قىلسىڭىز، چوڭ تەبىئەتنىڭ ھەيۋەت ۋە گۈزەللىكىدىن لەززەتلەنسىڭىز، چوڭ تەبىئەتنىڭ سىرلىقلىقىنى ھېس قىلىپ نەپەسلەنسىڭىز، ئىناقلىق ۋە ئېجىللىقتىن ھۇزۇرلانغانلىقىڭىزنى ھېس قىلىسىز.

(11) ئۆزىگە «ئورۇن» قالدۇرۇش ئانچە زۆرۈر بولمىغان بەزى ئەھمىيەتسىز ئىشلاردىن يۇرەكلىك ۋە سەگەكلىك بىلەن ۋاز كېچىش لازىم. ئۆزىنىڭ ۋاقتىنى ناھايىتى بەك زىچ ئورۇنلاشتۇرماسلىق، بىرەر ئىشنى بېجىرىشكە يېتەرلىك ۋاقىت چىقىرىش كېرەك. مۇتەخەسسىسلەر سىز پىلانلىغان ۋاقىتنىڭ سىز مۆلچەرلىگەن ۋاقىتتىن 20% كۆپ بولۇشى لازىملىقىنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ئىستېمالىڭىزمۇ ئۆزىڭىزنىڭ رېئال ئىقتىدارىدىن ئېشىپ كەتمىسۇن، ئۆزىڭىز كۆتۈرەلمەيدىغان تۇرمۇش ئۇسۇلىنى قوغلاشماڭ.

(12) تىنچ كەيپىياتنى ساقلاش ھازىرقى زامان تۇرمۇش رىتىمى تېزلىشىپ، تۇرمۇشتىكى ئارزۇ - ئارمانلار بەك كۆپىيىپ، كىشىلەرنى كۆپ چاغلاردا خاتىرجەمسىزلەندۈرمەكتە. روھىي كەيپىياتنى سىرتقى دۇنيانىڭ كاشىلا قىلىشىغا ئۇچراتماسلىق ئۈچۈن، قۇرۇق نام - ئابرۇي، شەخسىي مەنپەئەت ۋە ھوقۇق تاماسىنىڭ چىرمىۋېلىشىدىن قۇتۇلۇش لازىم.

خامۇشلۇقنى يېڭىپ، ساغلام كەيپىياتنى ساقلايلى

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تونۇشتۇرۇشىچە، ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭ تەخمىنەن ئالتىدىن بىر قىسمى ئۆمرىنىڭ بەزى چاغلىرىدا خامۇشلۇق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدىكەن،

ھەتتا ئۇلارنىڭ ئىچىدە يەنە تەخمىنەن ئۈچتىن بىر قىسىم ئا-دەم ئېغىر دەرىجىدىكى خامۇشلۇق كېسەللىكىگە گىرىپتار بو-لۇپ قالىدىغان بولۇپ، ئۇلار پەقەت داۋالانمايدىكەن.

خامۇشلۇق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلارنى چەكلەپ تۇرغان روھىي كەيپىيات سىرتتىن بىر تەرەپ قىلىن-مىغاچقا، ئۆز بەدىنىدىن «ئاچچىقىنى چىقىرىش»نى ئىزدەيدۇ. بۇنداق كېسەللىك ئالامەتلىرىنى كىشىلەر ئوبرازلىق قىلىپ «ئەزالار تىلى» دەپ ئاتىشىدۇ. تولۇق بولمىغان ئىستاتىستىكىغا ئاساسلانغاندا، چوڭ دوختۇرخانىلارنىڭ ئىچكى كېسەل ئامبۇلا-تورىيەلىرىدە قايتا - قايتا دىياگنوز قويۇپ ۋە تەكشۈرۈپمۇ ئەزا خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى تېپىلمىغان بىمارلار تەخمىنەن 10 پىرسەنتنى تەشكىل قىلىدىكەن. بۇنىڭ ئىچىد-كى بىر قىسمى خامۇشلۇق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار بولۇشى مۇمكىن.

خامۇشلۇق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بەزى بىمارلار-نىڭ بەدەن كېسەللىك ئالامىتى ئاساسلىق ئورۇندا تۇرىدۇ، مە-سىلەن، باش، بەل، پۇت - قول ئاغرىيدۇ. بەزىلىرىنىڭ ۋېگې-تاتىپ نېرۋا فۇنكسىيەسى توسالغۇغا ئۇچرايدۇ. مەسىلەن، ئاش-قازىنى يېقىمسىزلىنىدۇ، ئىچى سۈرىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ ۋە ئۇيقۇ قاچىدۇ، ۋاھاكازالار.

خامۇشلۇق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ روھىي كەيپىياتى ئۇزاق ۋاقىتلارغىچە چۈشكۈن بولغانلىقتىن، بەدىنىد-گە يامان ئاقىۋەتلەرنى ئەكېلىدۇ. ئۇزاق ۋاقىتلارغىچە غەم - ئەن-دىشىدە ئۆتسە ۋە ئۆز كەيپىياتىنى يوشۇرۇپ يۈرسە، بەدەندە نۇرغۇن كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن، يۇقىرى قان بې-سىم كېسەللىكى، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، بەل - دۈمبە ئاغ-رىش، مۇسكۇللار سىرقىراپ ئاغرىش، ھەزىم خاراكتېرلىك يارا، ئاستا خاراكتېرلىك بوغماق ئۈچەي ياللۇغى، ھەيز كەل-

مەسىلىك ۋە يامان سۈپەتلىك ئۆسمە قاتارلىقلار.

خامۇشلۇق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ كىلىنىكىلىق ئىپادىسى شۇكى، كەيپىياتى دائىم غەمكىن بولىدۇ، بىمار ئۆزىدىكى كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ئېنىق سۆزلەپ بېرەلەيدۇ، مەسىلەن، ئۆزىنىڭ روھىي كەيپىياتىنىڭ ياخشى بولمايۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىش، چۈشكۈن بولۇش، قايغۇ ـ ھەسرەت چېكىش، تۇرمۇش ۋە خىزمەتكە ئانچە قىزىقماسلىق، ھەتتا ياشاشنى خالىماسلىق قاتارلىقلار. شۇڭا، بەزىدە كىشىلەر ئىدىيە ۋە كەيپىياتتىكى مەسىلىلەرگە خاتا قاراپ كېسەللىكنىڭ دىياگنوز قويۇلۇشى ۋە داۋالىنىشىغا دەخلى يەتكۈزىدۇ.

ئەمەلىيەتتە خامۇشلۇق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ۋاقتىدا ئۈنۈملۈك داۋالانسىلا، مۇتلەق كۆپ قىسمى ساقىيىدۇ. خامۇشلۇق كېسەللىكىنى داۋالاش نىشانى دوختۇرنىڭ يېتەكچىلىكىدە كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يوقىتىش، ئىجتىمائىي فۇنكسىيەسىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ۋە قايتا قوزغىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش بولۇشى كېرەك. ھازىر خامۇشلۇق كېسەللىكى ئاساسەن دورا ئارقىلىق داۋالىنىۋاتىدۇ، چۈنكى خامۇشلۇق كېسەللىكىنىڭ مەلۇم دەرىجىدە بىيولوگىيەلىك ئاساسى بار، شۇڭا ئۆلچەملىك دورىلار بىلەن داۋالاش ئاساسلىق ئورۇندا تۇرماقتا. بىمارنىڭ پاسسىپ كەيپىياتىنى تۈگىتىشكە ياردەم بېرىش، بىمارنىڭ ئۆزىدىكى ۋە تاشقى دۇنيادىكى رېئال بولمىغان پاسسىپ قاراشلارنى توغرا تونۇش ۋە ئۇنى ئۆزگەرتىشكە يېتەكچىلىك قىلىش ۋە شۇ ئارقىلىق خامۇشلۇق كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرىنى يېنىكلىتىش لازىم. بىمارلارنىڭ مەلۇم ھېسسىيات تەلىپىنى قانائەتلەندۈرۈش، ئۇلارغا ياردەم قىلىش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ باشقىلار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى ياخشىلاپ سالامەتلىكىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە تۈرتكە بولۇش كېرەك.

4. ياشانغانلارنىڭ پىسخىكىسىنى تەڭشەش

بىرلەشكەن دۆلەتلەر تەشكىلاتىنىڭ ئەڭ يېڭى ئىستاتىستىكىسىغا ئاساسلانغاندا، پۈتۈن دۇنيادىكى ياشانغانلار نوپۇسى 629 مىليوندىن ئاشىدىغان بولۇپ، ئوتتۇرا ھېساب بىلەن ھەر 10 ئادەم ئىچىدە 60 ياشتىن ئاشقان ياشانغانلار بىردىن توغرا كېلىدىكەن. بىرلەشكەن دۆلەتلەر تەشكىلاتىنىڭ بەلگىلىمىسىدە: بىر دۆلەتتە 65 ياشتىن ئاشقان ياشانغانلار ئومۇمىي نوپۇسنىڭ 7 پىرسەنتىدىن ئېشىپ كەتسە ياكى 60 ياشتىن ئاشقانلار 10 % تىن ئېشىپ كەتسە، بۇ دۆلەت «ياشانغانلار» دۆلەتى دەپ ئاتىلىدىكەن. ھازىر دۇنيا بويىچە تەخمىنەن 60 دۆلەت ۋە رايون «ياشانغانلار»تىپىدىكى دۆلەتلەر قاتارىغا كىردى. جۇڭگودىكى ياشانغانلار 132 مىليوندىن ئېشىپ كەتتى. نوپۇسنىڭ قېرىلىششى ھازىرقى دۇنيادىكى گەۋدىلىك مەسىلىگە ئايلانغان بولۇپ، جامائەتنىڭ دىققەت ـ ئېتىبارىنى كەڭ دەرىجىدە قوزغايدىغان مەسىلە بولۇپ قالدى.

ياشلىق پىسخىك ھالىتىنى مەڭگۈ ساقلايلى

كىشىلەر ئارىسىدا «ئۆزى قېرىغان بىلەن كۆڭلى قېرىماپتۇ» دېگەن گەپ بار.

ياشانغانلار ئۈچۈن ئەڭ مۇھىمى ياشلىق پىسخىكىسىنى ساقلاشتىن ئىبارەت.

ياشلىق باھار بىرخىل پىسخىك ھالەت بولۇپ، ئۇ كىشىلىك ھاياتقا بولغان ئىستەك ۋە ھاياتقا بولغان ئىشەنچنى ئىپادىلەيدۇ. شۇڭا، ياشلىق پىسخىك ھالىتى ياشلارنىڭلا پاتېنتى بولماستىن، بەلكى كىشىلىك ھاياتنىڭ بىرخىل ساغلام پىس-

خىلىك ھالىتىنىڭ نامايەندىسى ھېسابلىنىدۇ.

ئادەمنىڭ مۇنداق ئۈچ خىل يېشى بولىدۇ: بىرىنچى، «ۋاقىت رەت تەرتىپى يېشى». بۇ ئادەمنىڭ تۇغۇلغاندىن تارتىپ ھېسابلىنىدىغان ئەمەلىي يىل ھېسابى؛ ئىككىنچى، «فىزىيولوگىيەلىك يېشى». بۇ تېببىي ساھەدە قوللىنىلىدىغان بولۇپ، ياشقا ئاساسەن ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ، شۇنداقلا ئورگانىزمنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە فۇنكسىيەسىنىڭ قېرىش دەرىجىسىنى ئىپادىلەشتە قوللىنىلىدۇ؛ ئۈچىنچى، «پىسخىك يېشى». بۇ پىسخىك تەرەققىياتنىڭ كۆرسەتكۈچى بولۇپ، ئادەمنىڭ پىسخىك تەرەققىياتىنىڭ مۇتلەق سەۋىيەسى ۋە بىر ئادەمنىڭ ئەقلىي قۇۋۋەت سەۋىيەسىنى ئىپادىلەشتە قوللىنىلىدىغان بولۇپ، ئۆلچەملەشتۈرۈلگەن ئەقلىي قۇۋۋەت تەكشۈرۈش مىقدارى جەدۋىلىدىكى «دائىمىي ئۆلگە»گە ئاساسەن ئۆلچىنىدۇ.

ناھايىتى ئېنىقكى، رېئال تۇرمۇشتا كىشىلەرنىڭ بۇ ئۈچ خىل يېشى پۈتۈنلەي ماس قەدەمدە بولمايدۇ. «ۋاقىت رەت تەرتىپى» يېشى كىچىك ئادەمنىڭ فىزىيولوگىيەلىك ۋە پىسخولوگىيەلىك يېشى كىچىك بولۇشى ناتايىن، ئەكسىچە بەزى ياشانغان ئادەملەرنىڭ «ۋاقىت رەت تەرتىپى يېشى» گەرچە كىچىك بولمىسىمۇ، لېكىن بەدەننىڭ ھەرقايسى كۆرسەتكۈچلىرى يەنىلا ساغلام بولىدۇ، بۇنداق ئەھۋالدا ئۇلارنىڭ فىزىيولوگىيەلىك يېشى يەنىلا كىچىك بولغان بولىدۇ.

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ ياشنى ئايرىشنىڭ ئەڭ يېڭى ئۆلچىمىگە ئاساسەن 44 ياشتىن تۆۋەن بولغانلار ياش؛ 45 — 59 ياشقىچە بولغانلار ئوتتۇرا ياش؛ 60 — 74 ياشقىچە بولغانلار ياشراق ھالەتتىكى ياشانغانلار؛ 75 — 89 ياشقىچە بولغانلار ياشانغانلار؛ 90 ياشتىن ئاشقانلار ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن ياشانغانلار دەپ ئايرىلدى. بۇخىل ئايرىش ئارقىلىق ئىنسانلارنىڭ قېرىلىق مەزگىلى 10 يىل كەينىگە سۈرۈلدى.

بۇ ئۆلچەمگە ئاساسەن، مەملىكىتىمىزدىكى دەم ئېلىشقا چىققان ياشانغانلار دەم ئېلىشقا چىققاندىن تارتىپ ياشانغانلار باسقۇچىغا قەدەم قويغۇچە ۋە يەنە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش باسقۇ- چىغا قەدەم قويغۇچە تەخمىنەن 30 يىل ۋاقىت ئۆتىدىغان بو- لۇپ، بۇ كىشىلىك ھاياتقا نىسبەتەن يەنىلا خېلى ئۇزاق بىر ۋاقىت ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا دەم ئېلىشقا چىققان ياشانغانلار خىزمەت ئورنىدىن چېكىنگەندىن كېيىن، يېپيېڭى بىر خىل تۇرمۇشنى باشتىن كەچۈرۈشكە باشلايدۇ. ئۇلار بىر ئۆمۈر جاپا- لىق ئىشلەپ، بېشىدىن نۇرغۇن ئىسسىق - سوغۇقلارنى ئۆتكۈ- زۈپ، نۇرغۇن ماددىي بايلىقلارنى يارىتىپ، يەنە كىشىلىك ھاياتـ- تىكى مول روھىي بايلىقلارنى توپلىغان بولىدۇ. ئۇلار ئەمەلى- يەتتە كىشىلىك ھاياتنىڭ يېڭى بىر سەھنىسىگە چىققان بو- لۇپ، تېخىمۇ يۇقىرى بولغان بۇ قاتلامدا كىشىلىك ھاياتتىن لەززەتلىنىدۇ ۋە ھوزۇرلىنىدۇ، ئۇلارنىڭ بۇ چاغدا ئىپادىلەيدى- غىنى كىشىلىك ھاياتتىكى پەلسەپىۋى قائىدىلەرگە مول بول- غان، تېخىمۇ شەرەپلىك بولغان بىر جەريان بولىدۇ.

«ۋاقىت رەت تەرتىپى يېشى»گە ئاساسەن بەلگىلىمە بويىچە دەم ئېلىشقا چىقىش قارشى تۇرغىلى بولمايدىغان تەبىئىي قانۇ- نىيەتنىڭ نەتىجىسى، لېكىن بۇ سىزنىڭ فىزىيولوگىيەلىك ۋە پسىخولوگىيەلىك يېشىڭىزنىڭمۇ چوڭىيىپ قالغانلىقىدىن دېرەك بەرمەيدۇ، فىزىيولوگىيەلىك ۋە پسىخولوگىيەلىك ياشنى ئۆزى- نىڭ تىرىشچانلىقى ئارقىلىق ئىگىلەپ تۇرغىلى بولىدۇ. ياشانـ- غانلار چېنىقىش ۋە كەيپىياتنى تەڭشەش ئارقىلىق ئۆزلىرىنىڭ فىزىيولوگىيەلىك ۋە پسىخولوگىيەلىك يېشىنى «ۋاقىت رەت تەرتىپى يېشى»دىن تامامەن ياش ھالەتتە ساقلىغىلى بولىدۇ.

ياشانغانلار تۇرمۇشى ئەمەلىيەتتە ئۆز ھاياتىنىڭ يېڭى بىر باشلىنىشى بولۇپ، ياشنىڭ چوڭ بولۇشى قېرىپ كەتكەنلىكىگە باراۋەر ئەمەس، بەلكى پسىخىك ھالەت جەھەتتىكى قېرىش ھە-

قىقىي قېرىغانلىق بولىدۇ.

ئۇنداق بولسا ئۆزىنىڭ پىسخىك يېشىنى قانداق ئۆلچەش كېرەك؟ پىسخولوگىيە ئالىملىرى بىزگە پايدىلىنىش ئۈچۈن قېرىشنىڭ ئالامەتلىرىگە دائىر تۆۋەندىكىدەك 14 تۈرلۈك ئۆلچەمنى كۆرسىتىپ بەردى: ① ئەستە ساقلاش ئىقتىدارى كۈندىن - كۈنگە چېكىنگەن بولسا، بولۇپمۇ يېقىنقى ۋاقىتلاردىكى ئىشلارنى ئەستە ساقلىيالمىسا؛ ② ئالدىراش ئىشلارغا يولۇققاندا بەكمۇ جىددىيلىشىپ خاتىرجەم بولالمىسا؛ ③ ھەممە ئىشتا ئۆزىنى ئاساس قىلىشتا چىڭ تۇرۇۋالسا، ئۆزگە كۆڭۈل بۆلۈشنى مۇھىم دەپ بىلسە؛ ④ بۇرۇنقى ئىشلارنى دېيىشكە بەكمۇ ئامراق بولۇپ كەتسە؛ ⑤ بۇرۇنقى تۇرمۇشقا پۇشايمان قىلىدىغانلىقىنى ھېس قىلسا؛ ⑥ مۇستەقىل ۋە يالغۇز تۇرمۇشنى خالاپ، باشقىلار بىلەن بىرگە ياشاشنى خالىمىسا؛ ⑦ يېڭى شەيئىلەرنى بەكمۇ تەستە قوبۇل قىلسا؛ ⑧ جەمئىيەتنىڭ ئۆزگىرىشىگە نىسبەتەن ئالاقزەدە بولسا ۋە تولا گەپ قىلسا؛ ⑨ جامائەت بىلەن ئارىلىشىشنى ياقتۇرمىسا؛ ⑩ شاۋقۇندىن ئىنتايىن بىزار بولسا؛ ⑪ ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىگە ھەددىدىن ئارتۇق كۆڭۈل بۆلۈپ كەتسە؛ ⑫ ئۆزىنىڭ بۇرۇنقى ئىقتىدارى ۋە تۆھپىلىرىنى كۆككە كۆتۈرۈپ ماختاشقا ئامراق بولۇپ قالسا؛ ⑬ ئۆز پىكرىدە جاھىللىق بىلەن چىڭ تۇرۇۋالسا؛ ⑭ ئىشلەتمەيدىغان نەرسىلەرنىمۇ يىغىشقا ئامراق بولۇپ قالسا.

يۇقىرىدىكى ھادىسىلەردىن 13 ~ 14 تۈرى بولسا، ئەڭ ئېغىر ھالەتتىكى پىسخىك قېرىش؛ 10 ~ 12 تۈرى بولسا، خېلى بەك قېرىش؛ 7 ~ 9 تۈرى بولسا، بىرقەدەر قېرىش؛ 4 ~ 6 تۈرى بولسا، بىر ئاز قېرىش؛ 3 تۈرى ياكى ئۇنىڭدىن ئاز بولسا، ئاساسىي جەھەتتىن قېرىمىغانلىق ھېسابلىنىدۇ.

پىسخىك ھالەتنى تەڭشەپ، ياشانغاندىكى ئۆمۈرنى خاتىرجەم ئۆتكۈزەيلى

پىسخىك ھالەتنى ياخشى تەڭشەش ياكى تەڭشىيەلمەسلىك ياشانغاندىكى تۇرمۇشنىڭ بەختلىك بولۇش - بولماسلىقىنى بەلگىلەيدۇ. بەختلىك، ساغلام بولغان بىر ياشانغان كىشى تۆۋەندىكىلەر ئارقىلىق ئۆزىنىڭ پىسخىك ھالىتىنى ئىگىلىشى زۆرۈر: ئۆزىنى قوبۇل قىلىش، نىشان بەلگىلەش، ئۆزىدىن ئۇستۇن تۇرىدىغانلار بىلەن بەسلەشمەسلىك، بىرەر ئىشقا يولۇققاندا ئاچچىقلانماسلىق، تىنچ - خاتىرجەملىكتىن ھۇزۇرلىنىش، خۇشاللىقتىن تەسىرلىنىش.

(1) ئۆزىنى قوبۇل قىلىش ئادەم ياشانغاندا خۇددى كىشىلىك ھاياتىنىڭ ئاسمان - پەلەك چوققىسىغا چىقىپ قالغاندەك ھېس قىلىپ، كىشىلىك ھاياتقا ئېگىزدىن نەزەر سېلىپ، ئېغىر جۇدالىقلارغا باھا بېرىپ، ھىجران قايغۇسى ۋە ۋىسال شادلىقى ھەققىدىكى پاراڭلارنى سېلىشىدۇ، يەنە پەلسەپىۋى يۈكسەكلىكتە تۇرۇپ، ھاياتنى تونۇپ ئۆزىگە مۇئامىلە قىلىشىدۇ.

ئادەم ياشانغاندا كىشىلىك ھاياتىنىڭ خۇددى گۈزەل بىر يۈگىمە رەسىمگە ۋە بىر ياڭراق ناخشىغا ئوخشايدىغانلىقىنى ھەقىقىي ھېس قىلىدۇ، شۇڭا ئۇلار بۇرۇن كۆرەش قىلغان، ئېرىشكەن، مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ياكى مەغلۇپ بولغان، خۇشال بولغان ياكى خاپا بولغان ۋە جەبىر - جاپا چەككەن ئىشلىرىغا توغرا مۇئامىلە قىلىشنىڭ لازىملىقىنى چوڭقۇر ھېس قىلىشىدۇ.

ئادەم ياشانغاندا ئەينى ۋاقىتتا ناھايىتى چوڭ بىلىنگەن ئىشلار ئەسلىي كىچىك بىر ئىشلار ئىكەنلىكىنى، يەنە ناھايىتى كۆپ زېھنىي كۈچ سەرپ قىلىپ ئىزدەنگەن بەزى ئىشلارنىڭمۇ ئانچە زۆرۈرىيىتى يوق ئىشلار ئىكەنلىكىنى بايقايدۇ. دەل مۇ-

شۇنداق چاغدا ئۆزلىرىنى ئەركىن ۋە ئازادە ھېس قىلىشىپ، ئۆزىنى ھەقىقىي تۈردە تونۇيدۇ ۋە قوبۇل قىلىدۇ.

ئادەم ياشانغاندا كىشىلىك ھاياتتا ئاتلاپ ئۆتكىلى بولمايدىغان ئازگال، ھالقىپ ئۆتكىلى بولمايدىغان دۆڭ بولمايدىغانلىقىنى ۋە ئاخىر ئاشۇنداق جايلاردىن ئۆتۈپ مۇشۇ ياشقا كەلگەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ. ئادەم ياشانغاندا يەنە نىكاھ ۋە ئائىلە ئىشلىرىغا تېخىمۇ ئېغىر - بېسىقلىق بىلەن مۇئامىلە قىلىشنىڭ لازىملىقىنى ھېس قىلىدۇ، ئۇلار يەنە نىكاھ ئىشلىرىغا باشقا ئىشلارغا ئوخشاش ھەممىسى تەل بولۇش تەلەپىنى قويۇشنىڭ ھاجىتى يوقلۇقىنى، دۇنيادا ئەرلەرنىڭ ئارزۇسىغا يۈزدە يۈز مۇۋاپىق كېلىدىغان ئايال يوقلۇقىنى، شۇنداقلا يەنە ئاياللارنىڭ ئارزۇسىغا يۈزدە يۈز مۇۋاپىق كېلىدىغان ئەر يوقلۇقىنى بايقايدۇ. ئادەم ياشانغاندا يەنە كىشىلىك ھاياتتا ھەممە نەرسە تەل بولمايدىغانلىقىنى، دەل شۇنداق بولغاچقا، يەنە نۇرغۇن نەرسىلەرنىڭ كەملىكىنى ۋە بۇ دۇنيا شۇڭا ئاشۇنداق رەڭگارەڭ ھەم گۈزەل ئىكەنلىكىنى تېخىمۇ چوڭقۇر ھېس قىلىدۇ.

ياشانغانلار ئەھۋالنىڭ ئۆزگەرگەنلىكىگە توغرا مۇئامىلە قىلىش، بۇنداق ئۆزگىرىشنى ئاڭلىقلىق بىلەن ئىگىلەش، كىشىلىك ھاياتنىڭ يېڭى سەھنىسىدە ئۆزىنىڭ ئورنىنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن توغرا تاللاش — پىسخىك ھالەتنى تەڭشەشنىڭ مۇھىم ئالدىنقى شەرتى ھېسابلىنىدۇ.

(2) نىشان بەلگىلەش ئادەم قېرىلىق دەۋرىگە قەدەم قويۇغاندا، كۆپ يىللاردىن بۇيانقى روھىي بېسىم، خىزمەت بېسىمى ۋە تۇرمۇشنىڭ ئېغىر يۈكى ئېلىپ تاشلانغاندەك بىلىنىپ، نەۋرىسىنى بېقىشتىن باشقا ئىشى يوقتەك، شۇنداقلا ئۆزىنى جەمئىيەت تەرىپىدىن شاللىۋېتىلگەندەك ھېس قىلىدۇ - دە، ئۆزىنىڭ تۇرمۇش نىشانىنى ناھايىتى ئوڭايلا يوقىتىپ قويۇپ،

بىرخىل چېچىلاڭغۇ پىسخىك ھالەت ۋە تايىنىۋېلىش پىسخىكىسىنى پەيدا قىلىپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يېتىپ ـ قوپۇشتا قانۇنىيەت بولماسلىق، ئائىلىدە باشقىلارنىڭ ئورۇنلاشتۇرۇشى بويىچە ئىش كۆرۈش قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ياشانغاندا بەختكە قارشى ھەمراھىدىن ئايرىلىپ قالسا، يەنە جەمئىيەتنىڭ غەمخورلۇقى يېتەرلىك بولمىسا، ناھايىتى تېز لا ئۆلۈپ كېتىدۇ.

ئىزدىنىش روھىغا باي ياشانغانلار خىزمەت ئورنىدىن ئايرىلغاندىن كېيىن، ئۆزىنى بىكارچى دەپ ھېس قىلماي، تۇرمۇشنىڭ تەشەببۇسكارلىق ھوقۇقىنى ئۇمىدۋارلىق بىلەن ئىگىلەپ، خىزمەت ئورنىدىن ئايرىلغاندىمۇ ئارام ئالماسلىق، ياشانغاندىمۇ قىلىدىغان ئىشى بولۇشنى ئىشقا ئاشۇرۇشى لازىم. ياشانغاندا ئۆزىنى كۆتۈش كۆز قارىشىنى تىكلەش، ئۆزىنىڭ تۇرمۇش ۋە كۈندىلىك پائالىيەتلىرىنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن پىلانلاش، تۇرمۇشقا ئاكتىپ پوزىتسىيەدە مۇئامىلە قىلىش، پۇرسەت تېپىپ ئۆزىنىڭ رولىنى داۋاملىق جارى قىلدۇرۇش، ئۆزىنىڭ قىممىتىنى نامايان قىلىش، جەمئىيەتتە داۋاملىق ياشاشنى ئىشقا ئاشۇرۇشى كېرەك.

(3) ئۆزىدىن ئۇستۇن تۇرىدىغانلار بىلەن بەسلەشمەسلىك

ياخشى بولمىغان «بەسلىشىش» ئىدىيەسىنى چوقۇم تىرىشىپ تۈگىتىش، كۆزنى دائىم دېگۈدەك يۇقىرىغا تىكمەسلىك، باشقىلارنىڭ ئۆزىدىن كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى، شۇڭا ئۆزىدىن بەكرەك «كارغا كېلىدىغانلىقى»نى، ئۇلارنىڭ ئۆزىدىن «تەلەيلىك» ئىكەنلىكىنى داۋاملىق ئويلاپ، ھەممىدىن ئاغرىنىپ، ئۆزىنىڭ ياشانغاندىكى تۇرمۇشىنى غەم ـ ئەندىشە ۋە غەپلەتتە ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك. ياشانغانلار ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىقى ۋە ئالاھىدىلىكلىرىنى تېخىمۇ كۆپرەك كۆرۈشى، ئۆزلىرىنى روھىي بايلىقنىڭ ئىگىلىرىگە ئايلاندۇرۇشى، ھەرگىزمۇ مەنپەئەتپەرەس-

لىكنىڭ قوغلىغا ئايلىنىپ قالماسلىقى، بىدئەتلىكتىن خالىي بولغان ئەڭ يۇقىرى پەللىگە چىقىشقا تىرىشىشى لازىم.

(4) بىر دەر ئىشقا يولۇققاندا ئاچچىقلانماسلىق فىزىيولوگىيەلىك ۋە پىسخولوگىيەلىك نۇقتىدىن قارىغاندا، ئاچچىقلىنىش ئۆزىگە بولغان بىرخىل جازا. پەيلاسوپلار: «ئاچچىقلىنىش باشقىلارنىڭ خاتالىقى ئۈچۈن ئۆزىگە جازا بېرىشتىن ئىبارەت» دەپ قارايدۇ. تېببىي ئالىملار: «ئاچچىقلانغاندا ھەم ھېسسىيات زەر-بىگە ئۇچرايدۇ، ھەم بەدەن زەربىگە ئۇچرايدۇ. ئادەم ئاچچىقلان-غاندا، پۈتۈن ھەزىم قىلىش سىستېمىسى ۋە نېرۋا سىستېمى-سى، ھەتتا تېرە، سىرتقى قىياپەت قاتارلىقلارغا پايدىسىز تە-سىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ، ئېغىر بولغاندا جىگەر ۋە ئاشقازاننى زەخىملەندۈرىدۇ» دەپ قارايدۇ.

ياشانغانلار ئائىلىدىكىلەرنى ۋە ياشلارنى كۆپرەك ئويلىشى، ئۆزىنىڭ ياشلىق ۋاقتىلىرىدىكى ئەھۋاللىرىنى ئويلىشى، ياشلارنى كۆپرەك چۈشىنىشى، ئۆز پىكرىدە چىڭ تۇرۇۋېلىپ جاھىللىق قىلماسلىقى، مېنىڭ دېگىنىملا ھېساب دەپ تۇ-رۇۋالماسلىقى، ئۆز پىكرىنى باشقىلارغا تاڭماسلىقى لازىم. ئا-ئىلىسىدىكىلەر ۋە قوشنىلار ئارا ئىناق كەيپىيات يارىتىشقا باشلامچىلىق قىلىشى، باشقىلارنىڭ كەمچىلىكىنى كەچۈرۈۋې-تىشى، باشقىلارنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرىنى ئېتىراپ قىلىشى، ئۆز-نەك قىلىشى ۋە ئۇنى ئۆگىنىشى لازىم. تېپتىنچ، ئىناق تۇرمۇش مۇھىتى ياشانغانلارنىڭ ساغلاملىقىغا ئىنتايىن پايدىلىق.

(5) تىنچ - خاتىرجەملىكتىن ھۇزۇرلىنىش غەربنىڭ بىر پەيلاسوپى ئۆزىنىڭ ئۆمرىنى يەكۈنلىگەندە مۇنداق دېگەنىكەن: «مەن توپتوغرا 75 يىل ئۆمۈر كۆردۈم، ئۆمرۈمدە تۆت ھەپتىمۇ ھەقىقىي خاتىرجەملىككە ئېرىشەلمىدىم؛ مېنىڭ بۇ ھاياتىم ئا-دەتتە دۆۋىلەپ تۇرسا يەنە ئۇزۇلۇكسىز دومىلاپ چۈشۈپ كېتى-دىغان تاشقا ئوخشاپ قالغانىدى». تىنچ - خاتىرجەملىك ئۈچۈن

ئىزدىنىش نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ئارزۇسىغا ئايلاندى، لېكىن ھەممە ئادەم تىنچ ـ خاتىرجەملىكتىن ھوزۇرلىنىش پۇرسىتىگە ئېرىشەلمەيدۇ. تىنچ ـ خاتىرجەملىك ۋە يالغۇزلۇق قوشكېزەك ئاچا ـ سىڭىللارغا ئوخشايدۇ، بەزىلەر تىنچ ـ خاتىرجەملىك ئىچىدە يالغۇزلۇق ھېس قىلىدۇ، بەزىلەر يالغۇزلۇق ئىچىدە تىنچ ـ خاتىرجەملىكتىن ھوزۇرلىنالايدۇ.

يەڭگىللىك بىلەن قىلىنغان چېكى يوق ئارزۇلار ئىچىدە سىزنىڭ تىنچ ـ خاتىرجەملىكىڭىز زېرىكىشلىككە ئايلىنىپ قېلىشى مۇمكىن، يالغۇزلۇق ئىچىدە خاتىرجەملىكتىن ھوزۇرلىنىۋاتقان كىشىلەر «ئارامخۇدا تۇرمۇش كەچۈرۈشتىن ھوزۇرلىنىپ» كىشىلىك ھاياتتىكى ئەقىللىقلىقنى ئىپادىلەيدۇ.

دەم ئېلىشقا چىققاندىن كېيىن، ئۆز ۋاقتىنى ئۆزى پۈتۈنلەي كونترول قىلالايدىغان بولىدۇ، ھوقۇقتىن، نام ـ شۆھرەتتىن ۋە ئورۇندىن ئايرىلىدۇ، بۇرۇن باشنى ئاغرىتىدىغان ئىشلاردىنمۇ خالىي بولۇپ، ئۆمرىدە پەقەت ئېرىشەلمىگەن ئەركىنلىككە ئېرىشىدۇ. ئەگەر سىز بۇنداق رېئاللىقنى بىرخىل يوقىتىش دەپ قارىسىڭىز، ئۇنداقتا سىزنىڭ تىنچ ـ خاتىرجەملىكىڭىز زېرىكىشلىككە ئايلىنىدۇ؛ ئەگەر سىز بۇ رېئاللىقنىڭ بىرخىل ئەركىنلىك ئىكەنلىكىنى تونۇپ يەتسىڭىز، ئۇنداقتا سىز زېرىكىشلىك ئىچىدە خاتىرجەملىكتىن ھوزۇرلىنالايسىز. سىز تېخىمۇ يۇقىرى ۋە تېخىمۇ چوڭقۇر نۇقتىدىن كىشىلىك ھايات ھەققىدە ئويلانسىڭىز، نۇرغۇن مېھماندارچىلىقلارنىڭ ئازايغانلىقىنى، پىرىنسىپسىز ئىختىلاپلاردىن خالىي بولۇپ قالغانلىقىڭىزنى ھېس قىلىسىز. يەنە ئەشۇ بىيۇروكرات ئادەملەرگە نەچچە تەزىم قىلىپ خۇشامەت قىلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى قالمايدۇ، بۇرۇن قىلىشقا ۋاقىت چىقىرالمىغان نۇرغۇن ئىشلىرىڭىزنى قىلىشقا ۋاقىت چىقىدۇ، ئۆزىڭىزنىڭ قىزىقىشىنى راۋاجلاندۇرۇشقىمۇ پۇرسەت بولىدۇ، يەنە تېخىمۇ كۆپ

ۋاقىت چىقىرىپ دوستلىرىڭىز ۋە تۇغقانلىرىڭىزنى يوقلىيالايسىز. يەنە «ياشانغاندا قىلىدىغان ئىش بولۇش»، «ياشانغاندا ئۆگىنىدىغان نەرسە بولۇش»، «ياشانغاندا ھۇزۇرلىنىدىغان خۇشاللىق بولۇش»نى ئىشقا ئاشۇرۇش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ئادەم ئانچە زېرىكىپ كەتمەيدۇ.

(6) خۇشاللىقتىن تەسىرلىنىش كىشىلىك ھاياتتا پىشقان، نۇرغۇن ئىسسىق - سوغۇقلارنى بېشىدىن ئۆتكۈزگەن ياشانغان ئادەمگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۇمىدۋارلىق ئۇنىڭ كىشىلىك پەزىلىتىنىڭ ئىپادىسى ھېسابلىنىدۇ؛ خۇشاللىق بولسا ھاياتلىقتا بولغان تەسىرلىك تۇيغۇسى ۋە بايقىشى. ئوخشاش بىر ئىشنى تىراگېدىيە نۇقتىئىنەزىرى بويىچىمۇ چۈشەندۇرەلەيسىز، يەنە ئۇنى كومېدىيەلىك مەيداندا تۇرۇپمۇ چۈشەندۇرەلەيسىز.

خۇشاللىق — دۇنيانى بىرخىل ئىزاھلاش ۋە كۆزىتىشتىن ئىبارەت، ئوخشاش يېرىم ئىستاكان سۇنى ئۇمىدۋار ئادەم يېرىم توشقۇزۇلغان دېيىشى مۇمكىن، ئۇمىدسىز ئادەم بولسا ئۇنى «يېرىم قۇرۇق» دېيىشى مۇمكىن.

خۇشاللىق يەنە ھاياتلىقتىكى بىرخىل ئەقىل - پاراسەتتۇر. ئەقىللىق ياشانغانلار يامان ئىشنى تىرىشچانلىق كۆرسىتىش ئارقىلىق ياخشى ئىشقا ئايلاندۇرالايدۇ، «جاپا - مۇشەققەتتىن خۇشاللىق تاپالايدۇ»، قاراڭغۇدا يورۇقلۇقنى كۆرەلەيدۇ، بەختسىزلىكنىڭ كەينىدە ياخشى نەتىجە بولۇشى مۇمكىنلىكىنى پەرەز قىلالايدۇ، باشقىلارنى خۇشال قىلغاندا ئۆزىمۇ خۇشال بولىدۇ.

خۇشاللىق ئەرزان باھالىق، ئەمما ئۇنۇمى ناھايىتى يۇقىرى بولغان ساغلاملىق دورىسىدۇر. ساغلاملىق دوختۇرلىرى ھەرقانداق دورا خۇشاللىقنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ، دەپ قارايدۇ.

كىشىلىك ھاياتنىڭ مەزمۇنى مول ۋە رەڭگارەڭ بولىدۇ. كىشىلەر بەزىدە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىپ، بەزىدە مەغلۇپ بولى-

دۇ، يەنە بەزىدە خۇشال بولۇپ، بەزىدە ئازابلىنىدۇ، بەزىدە ئېـ
رىشىدۇ، بەزىدە يوقىتىدۇ. بىز كىشىلىك ھاياتنىڭ مۇشۇنداق
بولىدىغانلىقىنى كۆرۈشىمىز لازىم. ياشانغانلار بولسا ئۆز ھايا-
تىدىكى چوڭقۇر چۈشەنچىلەرگە ئاساسەن، نام ــ ئابرۇيىنى كۆز-
لىمەي، يامان ئەھۋاللارغىمۇ توغرا مۇئامىلە قىلىپ، جاپا ــ
مۇشەققەتتىنمۇ خۇشاللىق تېپىشى لازىم.

ئومۇمەن ئالغاندا، ياشانغانلار پاسسىپ ھالەتنى چۆرۈپ
تاشلىشى، تېخىمۇ يۇقىرىدا تۇرۇپ، تېخىمۇ يېڭى، تېخىمۇ ئە-
قىل ــ پاراسەتلىك بولۇشى، خۇشال ــ خۇراملىقنى ئۆزلىرىنىڭ
يېڭى ھايات مۇساپىسىگە ھەمراھ قىلىشى، كىشىلىك ھاياتنىڭ
شانلىق چوققىسىغا چىقىش ئۈچۈن تىرىشىشى زۆرۈر.

图书在版编目(CIP)数据

生活方式与长寿 ： 维吾尔文 / 阿不都尼依木·米吉提编著. -- 北京:民族出版社，2013.3
ISBN 978-7-105-12665-1

Ⅰ. ①生… Ⅱ. ①阿… Ⅲ. ①生活方式－关系－健康－维吾尔语（中国少数民族语言）②老年人－保健－维吾尔语（中国少数民族语言）Ⅳ. ①R16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 051951 号

责任编辑：图尔贡·达吾提
责任校对：凯丽比努尔·亚生
出版发行：民族出版社　http://www.mzcbs.
社　　址：北京市和平里北街 14 号　邮编:
电　　话：010-64290862（维文室）
印　　刷：北京佳顺印务有限公司
版　　次：2013 年 5 月第 1 版　2013 年 5 月北京第 1 次印刷
开　　本：640 毫米×960 毫米　1/16
印　　张：12.5
定　　价：15.00 元

ISBN 978-7-105-12665-1/R·427 (维 50)

Document generated by Anna’s Archive around 2023-2024 as part of the DuXiu collection (https://annas-blog.org/duxiu-exclusive.html).

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):
{
  "filename": "YV8xMzc1NjI3OC56aXA=",
  "filename_decoded": "a_13756278.zip",
  "filesize": 27512432,
  "md5": "78ed51587daf0d77cc3fe81133327545",
  "header_md5": "7c0e615382b3889a8d846be5af8866dc",
  "sha1": "1e564a7fbbb1fef9665a91f0b12f224e981df2fd",
  "sha256": "f2657b54e44607f861ed2773e476db98ba9abd3da871e3d5d205cdfe0b4311f4",
  "crc32": 2725070125,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 34915709,
  "pdg_dir_name": "a_13756278",
  "pdg_main_pages_found": 189,
  "pdg_main_pages_max": 189,
  "total_pages": 199,
  "total_pixels": 914544528,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}